Andre Moreau
Incursiuni în autoterapia asistată

CUPRINS:

INTRODUCERE
Autoterapia asistată 5
Partea întâi
Capitolul I: Care este problema ta? 9
Cum începem? 9
Manifestă-te aşa cum simţi 10
Descrie-mi problema ta actuală şi mai ales persistenţa ei 12
Capitolul II: Soluţii încercate 13
Capitolul III: Ce responsabilitate ai cu privire la această problemă şi schimbarea ta 16 1. Descrie responsabilitatea ta cu privire la această problemă şi mai ales persistenţa ei. 16 2. Care ar fi pentru tine primul semn de schimbare? 17
Capitolul IV: Să muncim la o problemă pe bază de ajutor reciproc 21
Rezumatul părţii întâi:
Partea a doua CARE ÎŢI SUNT NEVOILE?
Capitolul V: Nevoia de a iubi şi de a fi iubit 25
A. Stadiile iubirii 26
B. Dragostea şi autonomia: alegerile posibile 28
C. Gelozia, închisoarea dragostei. 30
D. Fidelitatea, pentru ce există? 32
E. Cele două feţe ale lui „Te iubesc" 46
F. Rezolvarea conflictelor de cuplu 52

Capitolul VI: Nevoia de a te simţi util 57
Capitolul VII: Nevoia de afirmare şi de autonomie 60
A. Etapele autonomiei 60
B. Putere – Dependenţă – Libertate 61
C. Forţă – Putere – Dominaţie 62
D. Atitudinile în cadrul familiei şi la serviciu 65
E. Dependenţă – Autonomie 70
Capitolul VIII: Nevoia de siguranţă 72
Capitolul IX: Nevoia de libertate 73
A. Ce înseamnă să fii liber? 74
B. Protecţiile necesare 74
C. Rezultatele libertăţii 75
D. Efectele perverse ale libertăţii 76
Rezumatul părţii a doua:
Care îţi sunt nevoile? ’. 79
Partea a treia CUM RĂSPUNZI NEVOILOR TALE?
Ciclul satisfacerii unei nevoi sau ciclul Gestalt-ului 83
Capitolul X: A simţi: senzaţie, sentiment, nevoie 88
Capitolul XI: A conştientiza 90
Capitolul XII: A acţiona 92
Capitolul XIII: A fi în contact, în relaţie. A comunica 98
Rezumatul părţii a treia:
Cum răspunzi nevoilor tale? 103
Partea a patra
Capitolul XIV: Introiecţia 109
Văd. îmi imaginez. simt 109
Evenimentul de demult (de altundeva şi de altcândva), traumatizant 110
Introiecţia: 111
Eveniment actual (aici şi acum) 112
Capitolul XV: Proiecţie – Transfer 113
A. Proiecţia – copilul introiecţiei şi părintele

transferului 113
B. Transferul, copilul proiecţiei 116
C. Transferul şi relaţia actuală 120
D. Comportamentul de răspuns (reacţia) 123
E. Întărirea transferului şi a introiecţiei 123
F. Philippe şi abandonismul său 125
G. Dificultatea de a scăpa de o proiecţie 126
Capitolul XVI: Evitarea contactului. 128
Capitolul XVII: Confluenţa – simbioza 131
Rezumatul părţii a patra:
CONCLUZII 137
Evanghelia mea 137
BIBLIOGRAFIE 145
Partea întâi INTRODUCERE ’
Definiţia jocurilor 149
Pedagogia jocurilor 149
Casetele exerciţiilor terapeutice 152
Partea a doua CARE SUNT NEVOILE TALE
Capitolul V: Nevoia de a iubi şi de a fi iubit 155
V. l. D. Care îţi sunt nevoile? 155
V.5. G. îmi placi. Nu-mi placi 156
V.20. D. îmi place. Nu-mi place ’. „157
V.24. G. Dragostea de sine şi dificultăţile sexuale 158
V.30. G. Corpurile obiect. Eu subiect 163
Capitolul VII: Nevoia de afirmare 169 , VII. L. G. Discuţii familiale: atitudinile „buldozer", „papă-lapte", „autentic" 169
VII.2. D. Afirmare şi putere 171
VII. 16. D. Rezistă faţă în faţă 173
Partea a treia CUM RĂSPUNZI NEVOILOR TALE
Capitolul X: Senzaţii, sentimente 179
X.44. S. Meditaţie budistă 179
X.54. S. Meditaţie în oglindă 183

Capitolul XI: A conştientiza 186
XI.4. S. Aici şi acum 186
XI. 10. D. Spune-mi cine eşti: 188
XI.26. G. A fi în acord sau în dezacord 189
XI.30. S. Terapie şi meditaţie: cele patru poziţii 195
Capitolul XII: A acfiona, 200
XII.16. D. Mi-e teamă de ceilalţi! 200
Capitolul XIII: A fi în contact, 203
XIII.4. D. Cunoaştere intensivă '.203
XIII.14. G. Să facem faţă stresului 205
XIII.44. D. Primind şi oferind tandreţe 209
Partea a patra
Capitolul XIV: Introiecfia 215
XIV.4. D. învaţă să spui „Nu"; 215
XIV.6. D. Trebuie. Eu trebuie. Vreau. 216
Capitolul XV: Proiecţia şi transferul 218
XV. 2. D. Văd. îmi închipui. simt 218
XV. 4. G. Reînsuşirea proiecţiei 219
XV.12, D. Proiecţia: îmi închipui că tu. ceea ce crezi tu despre mine este – 222
XV.20. G. Proiecţie şi mângâiere 224
Capitolul XVI: Evitarea 228
XVI.2. G. Te evit: şi eu şi ceilalţi 228
Capitolul XVII: Confluenţă – Simbioză 230
XVII.2. S. Eu şi rolurile mele 230
XVII. 10. S. Reducerea dependenţelor ". 232

INTRODUCERE

Autoterapia asistată

Te adresezi terapeutului ca să te ajute să-ţi rezolvi conflictele.

Mă aflu aici în postura unui far care te însoţeşte luminându-ţi calea. Ştii mai multe despre tine decât ştiu eu şi cunoşti mijloacele care te pot schimba. Dar ignori faptul că această cunoaştere există chiar în tine. Rolul meu este să descopăr ceea ce este în tine acoperit. Aceasta e utilitatea mea cu privire la diagnostic. Te voi ajuta să-ţi vezi şi să-ţi identifici problemele. Prezenţa mea este un catalizator, un accelerator spre interiorul tău.

În orice caz, contează mai puţin terapia pe care o alegi, căci tu însuţi vei avea de realizat partea cea mai importantă a efortului de a schimba ceva. Majoritatea oamenilor îşi rezolvă mai mult sau mai'puţin bine aproape toate problemele, singuri sau cu ajutorul celor apropiaţi, al prietenilor sau colegilor. Viaţa poate fi terapeutică, dar şi conflictuală. Dar cum singur nu ai reuşit, ai luat hotărârea de a-mi cere ajutorul în şedinţe individuale sau de grup. De aici, întâlnirea noastră. Lucrarea de faţă se adresează în primul rând PERSOANELOR CARE MI SE CONFESEAZĂ, ea devenind instrumentul lor de lucru. Totodată, este rezultatul numeroşilor ani de terapie, în care m-am străduit să-mi antrenez pacienţii conform terapiei lor, să muncesc cu ei şi alături de ei. Toate cu scopul de a rezolva problemele dureroase pe care mi le-au prezentat şi pentru a le ameliora calitatea vieţii. Mă refer mai ales la terapia asistată, subiectul lucrării de faţă. Această carte are scopul de a te ajuta să realizezi prin tine însuţi tot ceea ce poţi, să reduci perioada de terapie directă şi dependenţa de terapeut şi să te ajuţi mai mult singur fără a mai recurge la ajutorul venit din mediul înconjurător. Acesta este sensul maturizării.

De mai bine de 20 de ani le propun celor care mă consultă să efectueze o temă, singuri, în doi sau în grup, fără mine, cu ajutorul unor mijloace diferite:

Lecturi corespunzătoare problemei întâlnite.

Un jurnal în care să-şi consemneze reflecţiile, visele, evoluţia lor, exerciţiile scrise. Acest jurnal are rolul unui tovarăş de drum.

Exerciţii scrise sub formă de chestionar sau realizate în doi.

Exerciţii înregistrate care să se efectueze: în mod individual, după o şedinţă; în doi, pe parcursul unei zile sau într-un grup restrâns – între două şi patru persoane; < ’ în doi sau în grup, pe parcursul unui week-end sau al unei perioade mai îndelungate, în absenţa mea; în fiecare după-amiază pe parcursul unei şedinţe de ajutor mutual, în comunitatea terapeutică.

Teme pentru acasă: sarcini de îndeplinit în viaţa de zi cu zi, pentru a ieşi dintr-un impas sau a ajuta o persoană să depăşească mai uşor unele situaţii dificile.

În al doilea rând, cartea se adresează TERAPEUŢILOR şi MEDICILOR, cărora le va servi drept ghid practic, relativ simplificat, completând ajutorul pshihologic pe care îl acordă pacienţilor. Ei o vor putea utiliza pentru a le recomanda lecturi referitoare la problemele întâlnite, chestionare de reflecţie la care persoana este invitată să răspundă, într-o manieră oarecum şcolărească, într-un jurnal de bord, exerciţii pe care pacienţii să le realizeze singuri sau cu un partener. Aceasta va fi o „temă pentru acasă" pe care terapeutul va putea să o evalueze cu ocazia următoarei întâlniri. Este o îmbogăţire a terapiei destinate să se integreze în viaţa pacienţilor. Când procesul este amorsat, medicul se retrage din cadrul terapiei, iar pacientul o urmează. Cred efectiv că, prin metoda sa, psihoterapeutul uşurează drumul pe care pacientul nu a reuşit în viaţă să-l parcurgă el însuşi. Odată dobândit sensul terapiei, el singur

va fi cel care o va continua. De fapt, mulţi oameni vin să realizeze cu noi ceea ce nu au putut săvârşi în viaţa cotidiană. Ei au nevoie să vorbească şi să fie ascultaţi, pentru că nu pot face acest lucru în preajma prietenilor, îi întreb adesea: „Există printre cei apropiaţi ţie o persoană sau două, căreia îi poţi vorbi la fel de liber ca şi aici? ". Răspunsurile sunt în general negative. Mărturisesc că nici mie nu mi-a fost uşor să ajung la această libertate decât după ce am participat la numeroase şedinţe de terapie în grup.

În fine, exerciţiile care urmează se adresează, de asemenea, ORICĂRUI CITITOR CARE ÎŞI DOREŞTE SĂ PARCURGĂ SINGUR UN ANUMIT DRUM: fie după o terapie personală, în grup sau individuală; fie în scopul ameliorării existenţei sale; fie pentru a-şi lărgi orizontul; fie pentru a-şi clarifica necesitatea unui ajutor mai specializat.

Trebuie totuşi să le atrag atenţia celor care cred că această lucrare va înlocui, pur şi simplu, psihoterapia care le-a devenit necesară: să înaintezi singur pe o astfel de cale înseamnă să te hazardezi într-o acţiune dificilă, ba chiar imposibilă. Mi se pare corect să mărturisesc că această metodă de dezvoltare personală nu este mai bună decât altele, iar în cazul în care cineva doreşte să o întrebuinţeze de unul singur, mi se pare chiar mai puţin valabilă decât ajutorul unei persoane competente.

Partea întâi

PROBLEMELE TALE DE VIAŢĂ

Capitolul l

Care este problema ta?

1. Cum începem?

O întrebare foarte interesantă. Mulţi încep rău şi se afundă mai mult sau bat pasul pe loc pentru că vor: să-şi afle

originile; să înţeleagă într-o manieră intelectuală; să abordeze o problemă într-o manieră generală: nu trăiesc bine, am probleme de cuplu; să-şi descrie problema în termeni psihologici sau medicali: angoasă, depresie, fobie şcolară, complexul lui Oedip.

Îmi dau seama de dificultatea pe care o pot avea în a îndruma cititorul, deoarece nu-i cunosc problema şi în orice caz el este mai competent decât mine, pentru că ştie ce are şi îşi cunoaşte mijloacele de care dispune pentru a ieşi din această situaţie, îl rog, deci, să-mi scuze numeroasele greşeli, sugestiile inadecvate şi ignorarea propriului itinerariu. Încerc să-l însoţesc prin propria-l grădină, asemeni unui far în noapte, având eu însumi ochii legaţi, cerându-l lui să-l deschidă pe ai săi. Uneori va putea parcurge mai departe paginile, alteori va trebui să revină la capitolele din urmă.

Aşadar, propun să începem. Acum. Răspunde întrebărilor din această carte şi completează-ţi jurnalul de bord pe care ţi l-am propus. Scrie ca şi cum mi-ai vorbi şi ţine cont de capacitatea mea limitată de a înţelege problemele când nu sunt concret enunţate, cu exemple recente şi precise. Dacă este posibil, roagă un prieten să-ţi citească răspunsurile şi întreabă-l dacă înţelege textul la prima lectură. Este important pentru tine. Rezultatul pe care îl vei obţine depinde de capacitatea ta de a enunţa clar problema. 2. Manifestă-te aşa cum simţi

Ai fixat aşadar un timp de lucru (între 30 şi 40 de minute) şi ţi-ai precizat opţiunea de „a te manifesta liber" cu partenerul tău, care pentru această perioadă devine „ajutorul tău". El este cel care supraveghează întreaga manifestare. Tu, abandonează-te încetul cu încetul, trăirilor de moment.

Întinde-te, pe covor de exemplu şi închide ochii.

Lasă-ţi respiraţia liberă şi urmăreşte, fără a le interpreta, imaginile, emoţiile, gândurile, mişcările corporale care se desfăşoară.

Un alt fel de a începe, mai ales când te simţi încordat, constă în a te gândi la o întâmplare plăcută care a avut loc în ultimele zile şi pe care s-o povesteşti în câteva fraze. Simte din nou parfumul acelui eveniment, apoi închide ochii şi vezi ce se petrece. Partea ascunsă a dificultăţii tale are mai multe şanse să se manifeste atunci când nu depui un efort ca să faci aşa ceva. În acest timp, persoana care te ajută este aici, atentă, neutră, susţinându-te, atunci când pare că te opreşti, cu uşoare incitări de genul: „închide ochii!", „Lasă-ţi respiraţia liberă! ", „Ce ţi s-a întâmplat frumos în aceste zile? ".

Acum, cu puţină atenţie din partea ta, va apărea şi se va contura în mentalul tău o amintire „acroşantă", mai mult sau mai puţin dezagreabilă, petrecută în cursul săptămânii. „Ah, da, luni m-am supărat pe menajeră, dar nu i-am spus nimic, ceva m-a împiedicat. Din acest motiv am rămas cu un gust amar toată după-amiaza.".

Deschide ochii, aşază-te şi descrie amănunţit această scenă (cu ajutorul partenerului): „Sunt în biroul meu şi scriu (se joacă scena). Menajera face zgomot, simt că mă deranjează şi că îmi distrage atenţia, dar nu mă ridic de la birou.". (Partenerul): „Ce anume ai gândit atunci şi n-ai spus? Spune acum": „Femeie afurisită, taci! Am de lucru." „Spune încă o dată". „Taci!". „Mai tare". „Taci, îţi spun să taaaaci!". „Cui îi spui tu aja? " „Menajerei, bineînţeles." „Şi o ameninţi cu pumnii? " „Nu, bineînţeles. Nu mai ştiu unde am rămas."

Partenerul (aşezând o pernă în faţa ta)! Bate şi spune: „Taci! ". Acum eşti invitat să intri în ceea ce noi numim faza

„psihodramatică". În mod confuz, simţi că de fapt nu ataci menajera, ci pe altcineva, încurajat de partener, vei continua să loveşti perna şi să strigi: „Taci!". De obicei, după ce ai depăşit faza în care încă ai ezitări te vei manifesta cu convingere. Partenerul te întreabă: „Cui i-ai făcut tu toate acestea? ". Te opreşti şi spui: „Fir-ar să fie. e tatăl meu". „Câţi ani ai?" „Cinci. şase." „Descrie scena." „Tata munceşte în birou. Cândmunceşte, noi nu avem voie să facem nici cel mai mic zgomot." „Şi ce ai făcut atunci? " „Vreau să mă joc, dar mama nu mă lasă niciodată, iar în cele din urmă nici nu mai pot vorbi în casă.

Partenerul (arătând spre pernă): „lată-lpe tatăl tău. Ce vrei să-l spui? ". „Vreau să mă joc." „Repetă! " „Vreau să mă joc." „Mai tare! " „Vreau să mă joc. Vreau să mă joc. Lasă-mă să mă joc!" Aici se poate intra în „jocul pernei", specific terapiei Gestalt. Partenerul: „Schimbă locul. Acum eşti tatăl tău. Iată-l pe băieţelul de cinci ani. El îţi spune că vrea să se joace. Ce-l spui? ". „Mă deranjezi." în şedinţele noastre de iniţiere şi antrenament descoperi cum schimbând de mai multe ori locul şi rolul se desfăşoară un dialog existenţial pe care nu l-ai putut trăi niciodată în realitate, întruchipându-l pe tatăl tău, care nu suporta zgomotul, îţi reînsuşeşti puterea pe care el o exercita asupra ta şi care mental te-a inhibat toată viaţa; şi cu această putere dezamorsată descoperi astfel libertatea de a nu o mai folosi acum împotriva ta. Dacă timpul şi experienţa sunt suficiente pentru a duce această muncă de dialog, şedinţa culminează cu băieţelul care îşi strigă frica sau tristeţea de a nu fi iubit în faţa tatălui său mânios. Dacă experienţa a fost intensă, traumatismul descoperit, profund şi regresia, puternică, atunci întinde-te şi închide ochii.

Vei avea nevoie de timp pentru a-ţi reveni, iar

partenerul ţi-l va oferi. Când va vedea că respiraţia ţi s-a liniştit, îţi va spune să deschizi ochii, să priveşti camera, să reiei contactul cu realitatea care te înconjoară, să te ridici. Şedinţa se poate termina şi cu un dans vesel, cu o conştientizare liniştită sau exprimată a noii experienţe, luând o decizie (cum să reacţionez faţă de persoanele care fac zgomot) – sau chiar cu un zâmbet relaxat.

Cele şapte puncte de mai sus descriu în detaliu o şedinţă tip de ajutor reciproc.

Pjudeţul constanţa* Blbllotaca orăjsaeassl llJStai Năvodari ’

|iiun» i» i’ «’ ’ ni. 3. Descrie-mi problema ta actuală şi mai ales persistenţa. Ei

Am spus bine actuală, pentru că ea se regăseşte şi în prezent. Dacă ai mai multe probleme, nu alege decât una: cea mai importantă, cea mai dureroasă, cea mai recentă sau cea mai uşor de rezolvat pentru moment, DAR UNA SINGURĂ. Dacă acest gen de dificultate survine pentru prima dată, consider-o drept un accident sau un incident. Va fi o problemă dacă revine de mai multe ori sub diferite forme. Repetarea este problema, în acest caz, circumstanţele actuale prezintă în ele însele un element care alimentează vechea problemă. Trebuie cercetat mai bine ceea ce o reanimă în prezent. Lasă la o parte istoria problemei tale. Eu înţeleg mai bine când se începe cu prezentul şi evenimentele concrete. Cine face ce? Ce problemă rezultă de aici. Cine suferă de pe urma ei? Cum se întâmplă aceasta? Insistă asupra modului „cum s-a manifestat această problemă în ultimul timp",

Dacă ai făcut deja acest lucru printr-o consultaţie, nu te împiedică nimic să îl reiei şi aici. Vei avea o expunere mai clară care, va putea să o uşureze/accelereze pe următoarea.

Dacă ai de gând să consulţi un prieten sau un terapeut, aceasta va constitui o pregătire foarte bună.

Eşti gata? Atunci scrie.

Problema ta care se tot repetă:;

Bine. Bravo pentru acest prim pas.

Acum, imaginându-ţi că eşti un cititor neimplicat, verifică dacă înţelegi clar în ce măsură ceea ce ai descris constituie o problemă şi pentru cine. Imaginează-ţi ce fotografie recent făcută mi-ai putea trimite pentru a-mi prezenta problema ta. Ce dialog! Oare ce te face să cauţi acum ajutor şi nu mai devreme, nici mai târziu?

Capitolul II

Soluţii încercate1

Acest capitol şi următorul se inspiră din strategia terapiilor scurte.

L. DESCRIE ACUM SOLUŢIILE ÎNCERCATE recent pentru a înfrunta această problemă. Observă mai ales cine propune, ce fel de soluţie, dacă ai încercat-o de mai multe ori şi cu ce eşec. De fapt, dacă o soluţie a fost deseori încercată, înseamnă că ea rămâne ineficace: de fiecare dată, cam acelaşi lucru.

Deci, SOLUŢIILE ÎNCERCATE DE TINE l

Ai descris bine diferitele soluţii? Cine, ce a făcut, în ce moment şi care a fost rezultatul? Făcând noi eforturi în aceeaşi direcţie, nu vei ajunge probabil la niciunul. Te-ai gândit că ai putea abandona încercările inutile? Dacă abordezi o anumită soluţie, fă-o de încă două trei ori, după care abandoneaz-o.

1. Prin soluţie se înţelege în acest caz o cale de rezolvare a problemei.

Altfel, rişti să amplifici şi mai mult problema. Mai bine schimbă. Nu depune de o sută de ori acelaşi efort

epuizându-te. Găseşte altceva. Dacă partenera ta este dezordonată, încetează să te superi de douăzeci de ori fără niciun rezultat, încearcă altceva. Răspunsurile sterile amplifică problema, încetează să faci eforturi în vederea unei schimbări sau să ceri şi mai mult efort copiilor tăi. Când o mamă este perfecţionistă în raport cu copilul său, acesta poate deveni uneori „mai" perfect. dar întotdeauna mai vinovat. Ai fi perfecţionist faţă de tine însuţi? Devii „mai" perfect sau mai vinovat?

2. DE CE CREZI CĂ AU EŞUAT ACESTE SOLUŢII!

Probabil că ai atins o rezistenţă la schimbare care îţi este proprie. Poate că eşecul este mai puţin grav decât riscul de a reuşi. Dacă nu ar exista acest risc, probabil că „ar merge". S-ar vorbi de şansa de a reuşi. Dacă se ratează, înseamnă că există un risc. Nu-l aşa? Se pare că nu-l chiar atât de evident. E nevoie de o explicaţie.

Mă gândesc la o situaţie frecventă de eşec repetat, la final de studii secundare sau superioare. Ce s-ar putea întâmpla rău, în cazul unei reuşite? Deseori, apare riscul de a fi responsabil de propria-ţi viaţă în faţa unei lumi periculoase sau exigente fără (supra) protecţia părinţilor. Eforturile de a reuşi se soldează cu eşecuri repetate, mai puţin grave decât reuşita. Aşadar: de ce crezi că soluţiile încercate au eşuat? 3. Spune-mi acum CE AU ÎNCERCAT PERSOANELE IMPLICATE^ ’ SAU CELE APROPIATE ŢIE PENTRU A REZOLVA ACEASTĂ PROBLEMĂ?

Colegii, părinţii, soţul sau soţia, copiii sau prietenii şi chiar terapeutul pot fi persoane care nu reuşesc să te ajute. Nu cere prea mult de la ele pentru că este o muncă dificilă. Dacă au încercat fără succes, înseamnă că intenţiile lor de a te ajuta, în loc să reducă problema, au complicat-o dintr-un anumit punct de vedere. Dacă problema subzistă, înseamnă

că ea este complicată de persoanele care încearcă să te ajute sau care te înfruntă, chiar dacă ţi se pare că problema vine din copilăria ta, că se datorează părinţilor sau educaţiei pe care ai primit-o. Descrie clar ceea ce ţi se spune sau ţi se face, modul în care eşti ajutat să ieşi din această situaţie.

Deci. CINE A ÎNCERCAT CE?

Nu folosi generalităţi, exemple mai vechi, judecăţi sau interpretări, ci oferă descrieri detaliate, exemple concrete.

Capitolul III

Ce responsabilitate ai cu privire la această problemă şi schimbarea ta 1. Descrie responsabilitatea ta cu privire la această problemă şi mai ales persistenţa ei

De exemplu, cum a apărut problema ta? (M-am căsătorit cu un alcoolic şi aş vrea să-l salvez.) Ce faci, cum procedezi dacă ea se continuă? (/cert când vine beat.) Cum reiei mereu acelaşi refren? (Când sunt invitată undeva, cred că nu sunt bună de nimic şi astfel sunt dată la o parte?)

Dacă tatăl tău este cel care te-a considerat mereu o incapabilă, a-l acuza sau a crede că el este cel responsabil înseamnă să duci o luptă deja pierdută. El nu mai poate schimba nimic şi nici nu mai este aici, cu tine, pentru a citi această carte. Probabil, fără să-ţi dai seama, acţionezi ca şi cum el s-ar afla de faţă. Dar nu este decât în tine. Iar dacă te simţi vinovată, e din cauză că, la fel ca tatăl tău, continui să te acuzi.

Îmi dau seama că acest lucru te poate deranja. Chiar dacă este vorba despre soţul tău atunci când se enervează, încearcă să sesizezi când o face şi ce faci sau spui înainte ca el să devină arţăgos. Un cuplu în care doi parteneri trăiesc în conflict este aproape întotdeauna de acord asupra unui singur punct, iar acest punct este: tu ai greşit. este din cauza ta. Fiecare ar putea să-l spună celuilalt: „N-am avea atât de

multe conflicte dacă tu ai fi întotdeauna de acord cu mine". Observă dacă şi tu crezi la fel despre partenerul tău. Întreabă-l dacă şi el crede la fel despre tine. Acordă atenţie la ceea ce faci sau spui înainte ca un potenţial conflict să izbucnească.

Deci, care crezi că este RESPONSABILITATEA TA?

Să nu te simţi vinovat! Eşti vinovat numai atunci când vrei să faci cuiva un rău în mod conştient. Aici, cuvântul „responsabil" vrea să spună cel mult: ce cuvinte sau fapte ale tale îl împing pe celălalt să apese pe trăgaci? Nu eşti responsabil de toate. Ci doar de partea ta de vină, fie ea cât de mică. Când cineva se simte deseori vinovat, regretă ceea ce a făcut şi se pierde în scuze, îi spun: „Dacă ai făcut o greşeală, ai de ales între a te simţi responsabil şi a schimba ceva, iar dacă nu vrei să schimbi nimic, simte-te vinovat şi este de-ajuns", A fi vinovat înseamnă câteodată să te simţi responsabil într-o manieră elegantă. Vinovăţia, ca de altfel şi acuzarea agresivă, eclipsează responsabilitatea şi-ţi permite să eviţi acţiunea reparatoare sau de restituire.

2. Care ar fi pentru tine primul semn de schimbare?

Nu viza soluţia finală, ci numai un început semnificativ care te va face să-ţi spui ţie şi anturajului tău că metoda aceasta merge. Acum vom aborda obiectivele. T) upă cum ţi-am spus, nu vizăm o terapie completă. Nu, ceea ce ne interesează este problema imediată şi o anumită finalizare a acestui proces neterminat, pentru că ceea ce este neterminat se repetă la nesfârşit. Aş fi mulţumit dacă ai putea să-mi descrii o schimbare minimă, aflată la îndemână, pe care mai târziu o vei realiza. Vom vedea, poate, cum. „La îndemână" vrea să spună prin mijloacele tale proprii, prin care poţi să înfăptuieşti această schimbare. Nu este suficient doar să spui: „Vreau să scap de durerea de cap". Dacă ai încerca să

înţelegi în ce condiţii apare această problemă, te-ai gândi poate că trebuie să mergi la culcare înainte de miezul nopţii, să nu bei mai mult de un pahar de vin la masa de seară sau să faci o pauză dimineaţa în timpul lucrului. Observă dacă aceste soluţii diminuează durerea de cap. Verifică dacă eşti în continuare axat asupra problemei de plecare, în cazul în care apare o alta ignor-o.

Dacă acum ţi se pare mai importantă, reia totul de la zero, adică de la Prima întrebare. Jurnalul tău este aici.

Aşadar, PRIMUL TĂU SEMN DE SCHIMBARE?

Îmi rămâne să te felicit pentru munca efectuată în această primă etapă. Este important să-ţi delimitezi problema. Te vei putea considera mulţumit atunci când vei putea s-o reduci pentru a o face acceptabilă pentru tine şi anturajul tău, sau dacă te vei acomoda cu ea.

Vei descoperi uneori că o problemă poate ascunde în ea o alta. Dacă aceasta ţi se pare mai importantă, las-o pentru data viitoare sau reia totul de la zero. Nu te aştepta să faci înconjurul lumii cu problemele tale, datorită acestui ghid şi nici să realizezi o terapie completă. ci numai să fii însoţit o bucată de drum. În acest capitol m-am inspirat din practica mea de terapie scurtă ce aduce clarificări interesante cu privire la capcanele pe care le comportă soluţiile încercate, din Gestalt şi din Programare neuro-lingvistică (PNL), ce insistă mult asupra responsabilităţii, cheie importantă în rezolvarea conflictelor.

Cu ocazia şederii sale în Statele Unite, Freud ar fi declarat: „Americanii nu sunt analizabili, ei nu sunt interesaţi să înţeleagă, vor numai să schimbe". În cazul în care ar trebui să alegi, ce ai prefera? Să înţelegi sau să schimbi? Psihanaliza te ajută să înţelegi. Dar a înţelege nu înseamnă deloc a schimba. Noile terapii, mai ales cele din

Statele Unite, ajută la schimbare, înţelegerea nu a fost atât de mult căutată. Iată un exemplu: Daisy se teme de Pierre, deoarece îi aminteşte de privirea tatălui ei. I-am cerut să-l privească în ochi timp de zece minute, apoi să-l atingă ochii şi faţa! Frica a dispărut, fără a o înţelege.

Un cuvânt despre şansele pe care le ai pentru a înainta sau nu în rezolvarea problemei. Este dificil să apreciezi tu însuţi. Se cunoaşte acest lucru mai ales în descrierea unei „poziţii favorabile". Cea mai bună definiţie a acesteia este: locul în care mă aflu eu. Ceilalţi se găsesc mereu fie prea la dreapta, fie prea la stingă, prea înainte sau prea în urmă. Îţi recomand de aceea să ceri şi părerea partenerului tău de autoterapie.

Eşti într-o poziţie favorabilă pentru a munci prin şi cu tine însuţi: dacă suferi din cauza problemelor pe care le întâlneşti; dacă ai încercat mai multe soluţii diferite fără să găseşti totuşi o rezolvare; dacă accepţi ajutorul care ţi se oferă; dacă de obicei te bazezi pe propriile tale mijloace fără să neglijezi ceea ce-ţi oferă cei din jurul tău, într-o manieră activă; dacă eşti destul de optimist în ceea ce te priveşte; dacă iubeşti viaţa şi oamenii; dacă te iubeşti şi ai grijă de tine; dacă de obicei iei în considerare partea ta de responsabilitate în ceea ce ţi se întâmplă;

Dacă în faţa unui obstacol ai tendinţa de a gândi: „Nu este nicio problemă!"; dacă eşti atent la nevoile tale şi depui energie pentru a le răspunde; dacă ai tendinţa de a găsi interesante ideile şi mijloacele propuse în această carte; dacă vei căuta toate ocaziile pe care ţi le oferă terapia sau autoterapia pentru a-ţi spune părerea, pentru a reacţiona fără a te agita, pentru a cere ajutorul partenerilor tăi sau al celor apropiaţi şi pentru a asculta ceea ce spun alţii despre tine fără a te apăra.

Vei fi într-o poziţie defavorabilă şi în acest caz vei avea mai multă nevoie de un ajutor de specialitate: dacă abandonezi în faţa obstacolelor; dacă nu suporţi să fii ajutat; dacă te bazezi mai mult pe ceilalţi decât pe tine pentru a ieşi dintr-o situaţie, sau mai degrabă pe medicamente decât pe felul tău de a trăi, pentru a-ţi reduce indispoziţiile, temerile, oboseala sau insomnia; dacă de obicei te plângi de circumstanţe, de oameni, de lume, de sănătate, simţidu-te în postura de victimă; nevoia de a te apăra sau de a demonstra ceva.

Capitolul IV

Să muncim la o problemă pe bază de ajutor reciproc

Te vei simţi deseori tentat să rezolvi o problemă împreună cu terapeutul tău. Dar, complementar, poţi învăţa să faci acest lucru şi cu un partener. De asemenea, este o ocazie excelentă pentru a exersa ajutorul reciproc, în calitate de persoană care ajută. Cu ocazia unei şedinţe de grup, îi poţi propune unui alt participant să continuaţi un anumit exerciţiu, fie că este vorba despre o problemă abordată în terapie şi pe care vrei s-o duci la bun sfârşit, fie despre altceva.

Dacă îţi dezvolţi capacitatea de a asculta şi de a ajuta o altă persoană, devii mai capabil de a te asculta şi ajuta pe tine însuţi. Ceea ce înseamnă să regăseşti calea spontană şi normală către dezvoltare şi vindecare, de vreme ce mulţi oameni nu au problema sau suferinţa ta. Au rezolvat-o la timp, fără suferinţă, spontan, cel mai adesea fără s-o ştie. Terapia te ajută să redescoperi această cale pierdută sau, mult mai simplu, să descoperi ceea ce era acoperit şi inutilizabil în mijloacele tale naturale de dezvoltare. Dacă cineva nu suferă de complexul lui Oedip (se pare că toţi l-am avut), acest lucru nu se datorează terapiei sau conştientizării

complexului, ci faptului că a răspuns aşa cum trebuie, fără a-şi da seama, la timpul potrivit, la ceea ce au reprezentat tatăl şi mama sa de-a lungul evoluţiei sale.

Dacă vrei să abordezi într-o şedinţă o problemă precisă, pe care o întâlneşti m mod constant: „mi^e frică de femei, mi-e frică de şeful meu", „am accese de furie necontrolate", „în sexualitatea mea ceva nu merge", cere ajutorul altei persoane care să te poată ajuta, îndrumându-te spre aflarea răspunsului.

Persoana care te ajută: „Cum se manifesta frica de femei (de bărbaţi) când aveai 40de ani? Descrie scena." „. la 30de ani? Descrie scena.", „. la 20? La 10? La 5? La 2 ani? ". Retrăieşte de fiecare dată experienţa Prel de câteva minute şi sesizează momentul în care intensitatea urcă pentru a trece în zona cea mai profundă a experienţei, după practica descrisă mai sus. ar să nu te crezi obligat să tratezi întotdeauna o problemă, o dificultate, o indispoziţie! Când ai chef, fa din şedinţa ta un dans african, o meditaţie calmă sau solicită-l partenerului tău o informaţie. Fii doar atent să nu te sustragi, fii conştient că această jumătate de oră îţi este destinată în întregime, iar ceea ce faci corespunde dorinţei tale profunde de moment.

Rezumatul părţii întâi

Identificarea problemelor tale de viaţă este importantă, în general, una singură este majoră, iar celelalte reprezintă umbra. A privi în interior când eşti singur sau cu ajutorul unui prieten care te observă şi te asistă pentru „a vedea" misiunea ta oarbă reprezintă un punct de plecare important.

Problema majoră se poate recunoaşte datorită faptului că o repeţi fără încetare, fără chiar să-ţi dai seama. Ascultă remarcile şi criticile care ţi se aduc acasă (altădată şi acum),

la lucru, între prieteni. Ascultă în loc să te aperi, să ataci şi să te justifici. Vei învăţa să-ţi descoperi partea de responsabilitate în ceea ce ţi se întâmplă. Aceasta este prezentă în multele soluţii „încercate" fără rezultat, care fixează problema şi împiedică rezolvarea ei. Dacă nu obţii ceea ce vrei, schimbă-ţi comportamentul. Vei vedea, în cele din urmă, cum să susţii şi să dezvolţi procesul schimbării.

Partea a doua CARE ÎŢI SUNT NEVOILE?

Am putea descrie sumar maladia psihologică drept un răspuns inadecvat la o nevoie, o cale pentru a rezolva o problemă. Căderea într-o depresie îţi dă „permisiunea" de a evita să faci faţă unui surmenaj. Faptul că bei îţi permite să faci faţă fricii generate de un pericol sau de un contact. Este totodată o cale de a evita suferinţa sau, pur şi simplu, plictiseala.

William GLASSER, fondatorul a ceea ce se numeşte „Reality therapy", „terapie prin realitate", descrie ca nevoi principale: a iubi şi a fi iubit, a te simţi util ţie însuţi şi celorlalţi.

Nevoia de a iubi şi de a fi iubit mi s-a părut deseori prioritară în cererile terapeutice. Viaţa noastră psihologică implică anumite nevoi. Cele principale sunt: dragostea şi tandreţea (a iubi şi a fi iubit), securitatea, libertatea, sentimentul de a fi util cuiva sau pentru ceva. A-ţi conştientiza nevoile este ceva fundamental.

Nevoile descrise mai sus se traduc prin sentimentele şi senzaţiile corespunzătoare: când sunt iubit (sentiment), mă simt grozav în propria-mi piele (senzaţie); când mă simt constrâns (sentiment) să fac ceva, îmi este atinsă aspiraţia spre libertate şi am o senzaţie de strângere de inimă. Orice sentiment cât de puţin intens are corespondenţa sa corporală, fie musculară, fie vasculară, prin intermediul unei

senzaţii. Iată de ce, în Gestalt, revenim deseori la senzaţie, sentiment, nevoie, puncte de plecare pentru o mai bună înţelegere a rezistenţelor care împiedică satisfacerea nevoilor.

Când nevoile importante nu sunt sistematic satisfăcute, ele induc transformări psihice care, în cele din urmă, devin maladii: contracţii, dureri şi oboseală, vasodilataţie sau vasoconstricţie, hiper sau hiposecreţie, ce pot conduce la leziuni. Majoritatea nevoilor nesatisfăcute îşi găsesc originea într-o relaţie defectuoasă cu o altă persoană. Maladia psihosomatică este o tulburare a relaţiei. Ea este deseori o cale pentru a rezolva o problemă, dar una nesatisfăcătoare.

Capitolul V

Nevoia de a iubi şi de a fi iubit

Este nevoia căreia i se acordă, de obicei, importanţă. Ea acoperă domenii foarte vaste: nevoia de dragostea lui Dumnezeu, a celor apropiaţi, nevoia de dragostea părintească, de dragostea sexuală; nevoia de recunoaştere şi apreciere; nevoia de a primi sau de a oferi tandreţe, nevoia de dragoste pur şi simplu, de a av&a relaţii intime, deschise, fără interdicţii cu ceilalţi, cu partenerul de viaţă, cu un prieten, cu părinţii sau cu copiii. Ai de asemenea nevoie să fii recunoscut în diferite grupuri coerente şi structurate, ca, de exemplu, un club artistic, sportiv, o echipă de o anumită orientare socială sau spirituală, un grup de prieteni care se întâlnesc adesea. Pentru a fi iubit trebuie să ajungi neapărat la o anumită stimă faţă de tine însuţi, să te iubeşti, să te apreciezi, să te simţi puternic, autonom şi totodată sociabil, capabil de a fi în frunte şi de a reuşi în ceea ce îţi propui. Atunci vei avea şansa să devii iubit. Aminteşte-ţi că în dragoste, ca sila bancă, li se împrumută doar bogaţilor. Astfel

poţi avea parte de admiraţia, respectul, aprecierea persoanelor importante pentru tine. Vei fi recunoscut.

Este esenţial, încă de când te naşti, să fii dorit, să primeşti căldură, mângâiere. Atunci când nevoile sexuale se afirmă în momentul adolescenţei, ele trebuie să înfrunte barierele impuse de societate. Adulţii celibatari suferă deseori de singurătate şi de lipsă de dragoste. Ei caută unul sau mai mulţi parteneri şi de cele mai multe ori aspiră la căsătorie. Se căsătoresc pentru a oferi un răspuns acestei aşteptări: de a iubi şi de a fi iubit. Observând în jurul meu evoluţia sexualităţii şi a mariajului, am ajuns la o descriere în trei etape: căutarea, fuziunea, apoi autonomia. Admit că acest tablou nu este foarte Ştiinţific, dar el reflectă drumul urmat, după constatările mele, de cele mai multe persoane.

A. Stadiile iubirii

Primul stadiu coincide cu o CĂUTARE sexuală, de la pubertate şi până la douăzeci sau douăzeci şi cinci de ani: mai întâi perioada autocratică a descoperirii satisfacţiilor pulsionale, masturbarea, tendinţa homosexuală, apoi heterosexualitatea diversificată, fie cu mai mulţi parteneri în mod succesiv, fie cu unul singur pentru o scurtă peioadă, urmat de un altul şi aşa mai departe. Tânărul şi tânăra doresc să întâlnească un interlocutor reflectând cât mai fidel posibil imaginea ideală pe care fiecare şi-o făureşte despre bărbat sau despre femeie.

A doua etapă, pe care o denumesc FUZIUNEA sau simbioza, coincide cu mariajul clasic din societatea noastră: se caută un partener pe gustul nostru, care răspunde aspiraţiilor noastre şi începem cu el o relaţie pe care o vrem stabilă, durabilă, unică, fidelă, privilegiată. Orice interes este axat asupra celuilalt printr-un ataşament exclusiv. Este perioada monogamici, a fidelităţii: „Te iubesc, mă iubeşti, ne

vom iubi toată viaţa. Nu iubesc pe nimeni altcineva, îţi voi rămâne fidel pentru totdeauna". Această perioadă este exaltantă, plină de bogăţie sentimentală, spirituală. Fiecare este copleşit de prezenţa sau existenţa celuilalt. Vreţi să faceţi totul împreună: să locuiţi împreună1, să mâncaţi împreună, să dormiţi împreună, să călătoriţi împreună, să construiţi o casă împreună şi, dacă se poate, chiar să munciţi împreună. Este timpul logodnei, al lunii de miere. Poate dura mult timp, toată viaţa, dar nu pentru toţi,. numai pentru foarte puţine persoane. Schimbarea acestei situaţii necesită o evoluţie sau este generată de conflicte? Aş crede că ambele cauze au partea lor de contribuţie. Această perioadă de fuziune se întinde de la 20 la 40 sau 50 de ani. Ea acoperă timpul cuvenit creşterii copiilor, în orice caz, la început, cuplul „îşi face propriul cuib" şi fiecare dintre parteneri ajunge chiar să renunţe la orice manifestare a vieţii sociale în absenţa celuilalt, în timpul tinereţii mele ani constatat cu surpriză cât de numeroase erau persoanele active din punct de vedere social, în cadrul manifestărilor specifice tinerilor sau în politică, dar care, după ce se logodeau sau se căsătoreau, dispăreau complet de pe scena publică. Această dispariţie seamănă cu un fel de înmormântare. Presupun, văzând o frecvenţă mare a unor asemenea cazuri, că acest comportament răspunde unei importante nevoi şi nu numai unei ideologii: nevoia de a-ţi construi un cămin, de a-ţi crea o familie, de a-ţi creşte copiiicARE ÎŢI SUNT NEVOILE?

Toate aceste aspiraţii reclamă o relaţie stabilă, durabilă şi unică necesară, se pare, pentru a ocroti bunăstarea copiilor. Este o epocă eroică, mai mult sau mai puţin stoică şi destul de frustrantă în raport cu orice altă plăcere. Cei doi petrec tot anul împreună, merg împreună în vacanţă şi exclud oarecum lumea exterioară.

În sfârşit, vine ultima etapă, cea a AUTONOMIEI în sexualitate. Cândva, credeam că la numeroase cupluri ea apare la 40 sau 50 de ani. Ea tinde însă să apară mai devreme cu câţiva ani. Această schimbare se face, fără îndoială, în favoarea evoluţiei sexuale, a libertăţii obţinute printr-un control mai bun al naşterilor. Cuplul aproape că a încheiat procesul de educaţie a copiilor, iar interesul amoros pentru partenerul de viaţă are tendinţa de a se estompa. Se instalează o anumită deprindere, pentru unii începând din primii ani de viaţă în comun, pentru alţii câţiva ani mai târziu, dar în general după vârsta de 40-50 de ani. Mai există încă momente de tandreţe, dar tendinţa de a-l căuta pe celălalt din dragoste se atenuează, ba chiar dispare din cotidian.

În această perioadă, oamenii manifestă mai mult, sau din nou, interes pentru persoanele de sex opus, pentru noi întâlniri. Acest interes îmbracă forme foarte diferite: călătorii în grup sau în familie, ieşiri în comun, serate dansante etc. Este o reorientare către dorinţele exterioare cărora li se acordă o mai mare atenţie. Fie o dată, fie de mai multe ori, cei doi membri ai cuplului readuc în discuţie noţiunea de fidelitate: de ce să se priveze de plăcerea unei întâlniri, a unei aventuri amoroase sau a unei relaţii extra-conjugale mai stabile? Este vârsta celei de-a doua şanse: pot să-mi „retrăiesc" viaţa; ceea ce era cândva condamnat, devine din nou posibil. imaginabil. experimentat cu decepţie sau succes. Se vorbeşte uneori de a doua adolescenţă ca şi cum omul ar încerca să regăsească tot ceea ce n-a putut trăi la cincisprezece sau douăzeci de ani, într-o perioadă în care interdicţia era încă dominantă. Acum, că ne-am obişnuit ca tinerii sa trăiască împreună sau să cunoască mai multe experienţe înainte de a se căsători, este

posibil să asistăm în câţiva ani la alte evoluţii. Eu nu cred că este vorba despre o a doua adolescenţă, în sensul unei reveniri în timp, ci mai degrabă de o mai mare autonomie în viaţa sexuală, la fel cum la douăzeci de ani ai descoperit o mai mare autonomie în raport cu părinţii tai. Această dezvoltare a personalităţii are acum prioritate în detrimentul devizei „mai întâi cuplul".

B. Dragostea şi autonomia: alegerile posibile în acest stadiu, pentru a răspunde nevoilor de a iubi şi de a fi iubit, sunt posibile diverse alegeri: 1. Fidelitate clasică: a dori să menţii contractul de căsătorie, stabilit în urmă cu douăzeci de ani, până când moartea te va despărţi. Iată părerea unui prieten care mi s-a confesat: „Mă îndepărtez de o anumită libertate în folosul unei relaţii stabile şi durabile cu soţia mea, cu tot ceea ce presupune aceasta în viaţă şi moarte". Un număr destul de mare de cupluri îşi găseşte fericirea situându-se în această poziţie de dragoste reciprocă şi de rupere a relaţiei cu exteriorul. Mulţi suferă totuşi, în sinea lor, fără a recunoaşte sau fără a o spune. A admite această suferinţă constituie deja un „ajutor" oferit manierei de a continua ca înainte. „Deschiderea" către partenerul de viaţă poate constitui uneori un suport, dar, adesea, înseamnă suferinţă sau culpabilizare.

Persoana de cincizeci de ani riscă să fie prizoniera celei care era la douăzeci de ani şi care a luat o hotărâre definitivă. Dacă se mulţumeşte să-şi respecte partenerul şi să răspundă exigenţelor acestuia de exclusivitate, într-un anumit mod nu se respectă pe sine şi îşi reneagă propriile nevoi, în acest caz, poate suferi înăbuşindu-şi sentimentele şi dorinţele, iar dintr-un anumit punct de vedere nu este „fidel" aspiraţiilor sale, ci celor ale partenerului.

Libertatea înainte de toate: a trăi fiecare senzaţie.

Dorinţa de a alege între soţie şi amantă comportă o componentă sinucigaşă. Am spus amantă1, deoarece, la fel ca soţia legitimă, ea cere fidelitate şi exclusivitate. Este un fel de a începe un al doilea mariaj, o a doua exclusivitate. Inconvenientul acestei opţiuni constă în faptul de a vrea să saicrifici o persoană unei ideologii, unui ideal de fidelitate: fie să renunţi la amantă şi să „revii la ordine", fie să-ţi abandonezi soţia şi să divorţezi.

Autonomia în dragoste: este un compromis înfăţişând aceste două polarităţi: pe de o parte, dorinţa de îmbogăţire a relaţiei de cuplu, independent de alte relaţii coexistente sau posibile, în această situaţie, unul dintre soţi poate suferi şi, într-un anumit sens, el nu este „respectat" la nivelul nevoilor sale 1. În franceză, în original, mattresse, care are şi sensul de „stăpână" (n˙tr.).

CARE ÎŢI SUNT NEVOILE? De exclusivitate. Pe de altă parte, dorinţa de a ţine cont de amant (ă) fără a-ţi sacrifica partenerul de viaţă, de a explora noi şi numeroase descoperiri accesibile de-a lungul întâlnirilor heterosexuale apropiate şj deschise, în acest caz, persoana îşi respectă nevoile; conform concepţiei părinteşti însă, persoana respectivă, făcând uz – în această manieră – de Ijbertate, nu se respectă şi nu-şi respectă corpul. Dar, văzută dintr-un unghi interior, este fidelă ei însăşi şi aspiraţiilor sale. Pe cât posibil, în această atitudine, ea poate lua în considerare aşteptările partenerului fără să le acorde prioritate în raport cu ale sale. Dacă unul trebuie să sufere, când libertatea nu este acceptată de partener, atunci pentru ce trebuie să se sacrifice acestuia şi să-şi jertfească propriile dorinţe în favoarea dorinţelor altora? Această ambivalenţă de sentimente (să-ţi iubeşti soţul/soţia), dar şi o altă persoană este foarte frecventă. Propria culpabilitate şi gelozia celuilalt

par prezente la cel puţin unul dintre parteneri, în 80% dintre cuplurile care se iubesc. Dacă această dorinţă multiplă nu există, îmi manifest îndoiala în ceea ce priveşte intensitatea ataşamentului reciproc al soţilor. Cei care se iubesc cu adevărat şi nu se simt niciodată atraşi de exterior sunt fericiţi şi puţini. Ciudat şi tulburător este că tocmai cel mai gelos, cel care susţine că iubeşte cel mai mult este cel mai adesea primul care abandonează relaţia pentru un (o) amant (ă).

Într-o zi, fiica mea, pe atunci în vârstă de doisprezece ani, a constatat: „Aproape în toate filmele este vorba despre aceeaşi întâmplare: o persoană iubeşte o alta, iar partenerul nu este de acord". Aceasta este, efectiv, tema a opt filme din zece, deci căutată de opt persoane din zece. Filmele care rulează şi au succes sunt cele care reflectă plăcerile spectatorilor. Astfel, putem spune că 80% dintre oameni se confruntă cu această dorinţă: de a iubi pe altcineva. Ei se lovesc de obstacole în interiorul lor înşişi (culpabilitate în faţa a ceea ce este interzis), în sânul cuplului (gelozia), în societate (normele). Aceste limitări pot fi acceptate şi integrate. Ele pot constitui de asemenea piedici în satisfacerea nevoilor, deci forme de rezistenţă, despre care vom vorbi mai departe: introiecţia sentimentului de vinovăţie şi a normelor, confluenţa sau simbioza în gelozie. Dacă aceste dorinţe imprevizibile sunt atât de obişnuite, mi se pare foarte simplist să fie considerate drept anormale (retrăirea adolescenţei) sau de condamnat, în calitate de terapeut, luptam altădată împotriva acestor aşteptări, îi ajutam pe oameni să-şi reînsuşească norma, în prezent, consider că aceste aspiraţii există (eu accept) şi ajut persoana să „trăiască cu", ceea ce este mai bine pentru interesele sale şi pentru cele ale apropiaţilor ei (soţ, copii,

amant).

R

C. Gelozia, închisoarea dragostei

Gelozia este un sentiment foarte profund, foarte tenace şi dificil de modificat. Ea corespunde fricii de a fi abandonat, în cazul în care partenerul se ataşează de o altă persoană şi se manifestă printr-o nesiguranţă cu atât mai mare, cu cât individul este mai puţin apt să-şi găsească el însuşi protecţia necesară. Liniştea mea este asigurată atunci când pot să-mi satisfac eu însumi aspiraţiile şi este în pericol dacă trebuie să mă bazez pe altcineva. Astfel, în cazul fidelităţii reciproce, fiecare are nevoie de celălalt pentru a-şi astâmpăra setea de tandreţe. Apare deci imperioasă nevoia de a menţine partenerul în propria sferă, în acest moment se profilează gelozia: puterea de a-l reţine pe celălalt devine indispensabilă pentru protejarea raţiei tale de dragoste. Dintr-un punct de vedere exterior, gelozia indică o relaţie în care posesia predomină în detrimentul afecţiunii, iar puterea în detrimentul iubirii.

Gelozia nu ascunde numai un sentiment, ci şi un întreg comportament, o întreagă strategie. Ea se aseamănă unei combinaţii în care se amestecă dragostea, seducţia (pentru a-ţi reţine partenerul), teama („Rămâi lângă mine, pentru a mă proteja."), mânia (a-l înfricoşa pe celălalt supărându-te, dacă el îşi manifestă dorinţa de a pleca), morala („Datoria ta este să te ocupi de familie."), şantajul („Voi muri sau mă voi sinucide dacă vei continua astfel."), culpabilizarea („Dacă iubeşti pe altcineva, înseamnă că nu mă iubeşti pe mine."), suferinţa („Nu mai dorm din cauza asta."), boala (depresie), forţa (îl reţii prin violenţă, bani, imobilizare, încui uşa sau îi interzici accesul la maşină), luarea de ostateci (copiii), ideologia („întotdeauna amândoi împreună."; „fotul se

spune."), autoritatea' („Nu poţi avea cheile de la maşină."). Este vorba deci despre o întreagă tactică de luare a puterii. Atâta vreme cât sentimentul de tristeţe este împărtăşit celuilalt cu claritate, se poate răspunde şi negocia. Dar de îndată ce mecanismul dominării este declanşat, căutarea unui compromis devine dificilă şi dureroasă. De fapt, în acest caz, partenerul nu percepe deschiderea celuilalt către suferinţa sa decât dacă acesta renunţă la dorinţa de a se deschide către exterior şi la orice altă relaţie privilegiată. „Dacă mă iubeşti, nu poţi să te mai întâlneşti cu altcineva." „Cel infidel" este deci imobilizat printr-o dublă constrângere: să iubească şi să nu iubească în acelaşi timp, adică obligaţia şi interzicerea concomitentă a aceluiaşi sentiment. De fapt, după părerea mea, poţi iubi în mod sincer mai multe persoane, în acelaşi moment sau în perioade apropiate, fără niciun fel de incompatibilitate.

CARE ÎŢI SUNT NEVOILE? 31 sta fie P1™ exterior, prin intermediul celuilalt sau al societăţii, fie prin proiecţie (exterior interiorizat), interzicere, morală, în acest mod, conflictul în sau intern face amorul dublu. sau triplu, imposibil. „Infidelul" este dus astfel în situaţia de a-l „sacrifica" pe unul sau pe celălalt pe altarul f delităţii, al imaginii adversarilor contracepţiei sau ai avortului: „în numele vieţii", ei contribuie la suprapopulare, la înfometare şi la moartea celor din lumea a treia. Teama de a trăi sterilizează viaţa, în cele din urmă, partenerul infidel" nu-şi mai poate iubi deloc jandarmul sau călăul. De cealaltă parte, partenerul gelos se consideră şi el persecutat şi nu mai poate să înţeleagă nevoia de dragoste a celuilalt. Dialog între surzi şi orbi.

Bernard descrie răceala pe care o simte faţă de Helene, atunci când ea este geloasă. Din nefericire, nu dispunem de

mărturia lui împotriva ei. „La fiecare pas mă simţeam «luat în posesie» de criteriile unui mariaj închis sau de manevrele sufocante ale Helenei." Ea nu le identifica cu normele; le confunda cu dragostea. Iată aşadar un termen capcană sau „otrăvit". El se aseamănă cu un sertar cu fund dublu: deasupra sentimentele frumoase, „Te iubesc.", dar sub planşeul fals se descoperă faţa ascunsă a dragostei: „Dacă iubeşti pe altcineva, înseamnă că nu mă iubeşti". După ani de zile am realizat, în sfârşit, că astfel nu mi-am trăit viaţa. M-au ajutat relaţiile mele exterioare: când mă confesam unei prietene spunându-i că iubeam o altă femeie, eram primit, acceptat, cu sentimentul meu, fără gelozie. Era formidabil! În acel moment, mă simţeam mult mai atras de femeia care mă accepta aşa cum sunt. Din partea Hălenei însă, auzeam mereu aceeaşi expresie capcană: „Vreau să fiu eu cea aleasă." afirma ea, subînţelegând: „. $i deci, să renunţi să alegi pe altcineva". Când sunt în compania unei prietene, este adevărat că am ales-o în acel moment, dar nu înseamnă că din această cauză mă hotărăsc s-o resping pe Helene. Când devenea exclusivistă, petrecem seara împreună. O alesesem deci. Nerecunoştinţa ei oarbă mă revolta. Dar ea continua: „Dragostea nu se limitează la minutul prezent, ea implică şi viitorul". Mă simţeam dintr-o dată Pnns în plasă: eram smuls din prezent şi propulsat spre viitor. un viitor în care aş putea cunoaşte într-o zi o altă prietenă, aş putea fi un alt om, cu o altă enieie. Nu îmi plăcea deloc această plasă. Nu vroiam ca Hălene să-mi P ralizeze viitorul, doar pentru ca ea să obţină siguranţa prezentului. Mai ’ devenea imposibilă, îmi anula însăşi dragostea actuală, îşi extindea erea de acum asupra sentimentelor mele dintr-un alt loc şi timp. Percepeam aeeaşi tentativă de sufocare atunci când o auzeam: „Nu pot să mă simt bine ln<? Când mă gândesc la ceea ce îndur

singură ştiindu-te în. Patul altei

Femei". Mă simţeam ca şi cum aş fi fost violat sau, mai degrabă, ilegal în dragostea mea faţă de altă femeie. Puţin câte puţin, mă temeam că n-o mai iubesc pe Helene şi mă întrebam dacă ea nu este cumva îndrăgostită mai mult de fidelitatea sau de supunerea mea decât de mine.

Mariajul este un monopol al plăcerii, al plăcerii interzise în afara căsătoriei sau a cuplului prezent. E ca şi cum fiecare i-ar spune celuilait: „Poţi să te distrezi, să ai parte de plăcere, dar niciodată fără mine", îmi este greu să cred că se ajunge aici numai din cauza educaţiei primite. Este atât de frecvent, general, poate universal, să fii gelos şi captiv, încât îmi imaginez că este vorba despre ceva cu mult mai profund, ascuns în inima bărbatului sau a femeii. Mi-a fost dat să văd deseori bărbaţi şi femei pe care îi consideram liberi şi deschişi, având reacţii specifice mariajului închis în clipa în care unul dintre ei îşi asuma o mai mare libertate. Reacţii de genul: suferinţă, tristeţe, sentimentul abandonării, accese de tiranie.

Într-o zi, un tânăr mi-a spus: „Când ies singur şi prietena mea nu este cu mine, mă îmbăt pentru a nu mă lăsa tentat de o altă femeie". Bietul de el, se întemniţează singur. De ce oare, de îndată ce iubeşti, trebuie să te sufoci pentru ca celălalt să respire?

Într-o relaţie bogată şi plină de viaţă, dragostea şi libertatea partenerilor pot să coexiste, dar însoţite de suferinţă. Relaţia tradiţională oscilează între afecţiune şi dominare, doi poli mai incompatibili decât dragostea multiplă. Dragostea, sursă puternică de viaţă, dă naştere uneori fricii de a trăi.

D. Fidelitatea, pentru ce există?

Fidelitate? De fapt ce vrea să spună lucrul acesta?

Fidelitate? Da, dar cui să-l fii fidel? Soţului, lui Dumnezeu, părinţilor, rudelor, tradiţiilor, celor ce spune lumea, ţie însuţi?

Fidelitatea. Cuvânt pervers? Cuvânt pervertit?

Fidelitate (fides), adică încredere. A avea încredere în celălalt, a-l face pe ^celălalt să aibă încredere în tine. Celălalt este cel mai adesea soţul sau partenerul de viaţă. Ei bine, tocmai asupra cuplului îmi voi concentra atenţia aici, în acest moment. Din nefericire, cuvântul fidelitate este deseori pervertit, devenind sinonim cu abstinenţă, limitare, detenţie. El devine un „nu"; o restricţie impusă libertăţii sexuale. Cuvântul devine pervers, pentru că denumeşte

CARE IŢI SUNT NEVOILE? 33 otiune pozitivă precum încredere, fidelitate, pentru a ascunde un cuvânt eativ ca lipsa de libertate, privare, represiune. Dacă se accentuează numai tul negativ – represiunea – riscăm să uităm aspectul pozitiv: încrederea reciprocă. Astfel, cuplul devine o închisoare, un loc al reprimării, iar partenerul de viaţă, un inamic.

Cele trei niveluri ale fidelităţii 1. Fidelitatea clasică. Primul nivel

Până la patruzeci de ani conştientizăm mai ales acest nivel al fidelităţii, acela al privării de libertate. („Mă păstrez pentru partenerul meu.") Am trăit acest lucru mai întâi ca ideal, apoi, puţin câte puţin, ca sterilizant.

Bernard are patruzeci de ani. „Vedeam fidelitatea ca pe un act de dragoste fată de viitoarea mea soţie, îi aparţineam în întregime ei, iar ea îmi aparţinea în întregime mie. Când am întâlnit-o eram de acord asupra acestui punct. A< fost într-adevăr minunat. Am trăit astfel timp de zece ani. Dar simţeam în mod confuz ceva obscur, acolo, înăuntru. Pe de o parte, rămânând în continuare foarte fidel şi îndrăgostit, mă

simţeam cu regularitate atras de o altă femeie, căreia nu-l exprimam niciunul din sentimentele mele, ci doar interesul pentru ceea ce spunea. Acum cred că ea trebuie să fi simţit că-mi plăcea. Pe măsura trecerii timpului, ajungeam să îmi spun: «Dacă aş fi văduv.». Astfel, îmi ucideam soţia din dorinţa de a spera să regăsesc sau să găsesc într-o zi o altă libertate, necunoscută până atunci. Apoi îmi ziceam că: «Nu mai sunt pentru aşa ceva». Mă simţeam confuz şi trist. Dar îmi ridicam din nou moralul. I-am vorbit despre problema mea duhovnicului şi Helenei, care s-a întristat. Acest lucru m-a făcut să mă simt vinovat. Da, trist şi vinovat. Dar şi Helene avea dorinţe. Chiar îmi vorbea despre aspiraţiile ei spre libertate, despre şocul viitorului în care relaţiile pasagere ar fi fost de luat în calcul. Nu aveam niciun dubiu că mă înşela cu un prieten comun. Dar mă înşela în cele două sensuri ale termenului: mă înşela ascunzându-mi acest lucru şi mă înşela fiindu-mi infidelă. Mi-au trebuit câţiva ani să-l descopăr. Şi am suferit mult. Oare din cauza cui am suferit? De ce ’am suferit? Era ciudat: ea mă iubea şi eu eram la rândul meu mereu îndrăgostit. Da, am suferit, încercam să înţeleg de ce sufeream. U mă simţeam abandonat. Ea însăşi a renunţat la acel prieten, pe care nu -a mai revăzut. Am crezut-o. Nu eram abandonat, mă simţeam mai tot iubit, iar ea o terminase cu el. Totuşi, de ce sufeream de fapt?

Plângeam în braţele ei, în vreme ce ea mă consola şi îmi promitea fidelitate Iar eu îmi recăpătăm încrederea. Atunci am simţit, confuz, că suferinţa mea consta în aceea că mă simţeam deposedat. Da, acesta era cuvântul care se ivise în mintea mea. Aşadar, deposedat de ce, de cine? Era un cuvânt străin. Pentru a fi deposedat trebuie să posezi. A poseda, posesie. Helene se afla deci în posesia mea, iar eu eram proprietarul ei. A f ost un lucru care m-a înspăimântat

pentru moment. Şi totuşi, nu vedeam o altă explicaţie. Cu toate astea, nu mă consideram posesiv. Dar cuvântul «deposedat» mă obseda în continuare. Trebuia deci să recunosc sau să admit că nevoia de posesie era importantă pentru mine. Mi s-a confirmat acest lucru când mi s-a făcut teamă că oamenii ştiau că eram înşelat: «Eu, încornoratul cartierului». Da, înseamnă să fii văzut că eşti deposedat, un om ce şi-a pierdut întreaga putere. Aveam deci nevoie să fiu perceput ca un om care poseda o femeie, o maşină, o casă, copii. Nu era foarte frumos. Dar trebuia să recunosc că aceasta era situaţia în care mă aflam. Faptul mi-a dat mult de gândit despre mine însumi şi despre cuvintele pe care le întrebuinţasem: fidelitate, fidel. Am învăţat «să scot ambalajul» cuvintelor. Fidelitatea era ambalajul posesiei. Totodată, vroiam să reiau drumul fidelităţii împreună cu Helene. Fără amărăciune, în urma acestui incident şi fără dorinţă de răzbunare. Ea avea o scuză. Aceea că eu nu mă ocupam destul de dânsa şi că munceam prea mult. Amantul ei avea timp. Era un lucru care o mulţumea. Totuşi, petrecea mai puţin timp cu el, decât cu mine. Făceam multe lucruri împreună, în doi, uneori în patru, ambele cupluri. Am înţeles că era vorba mai mult despre o scuză decât despre o realitate. O scuză, avea cu siguranţă nevoie de o scuza, pentru a se justifica în ochii ei şi în ai mei. De ce avea totuşi nevoie de una l îl iubea. Acesta era adevăratul ei motiv. Am înţeles cât de mult învinovăţeşte educaţia noastră acest sentiment. Ea îl iubea şi a găsit şi timp pentru asta. el la fel. Scuza era, pe de altă parte, ambalajul dorinţei, justificarea sa. Odată recunoscută dorinţa şi acceptată ca atare, nu mai este nevoie de scuze, iar obstacolele sunt răsturnate. Iată, aşadar, cum am înţeles c& fidelitatea mea era mai degrabă posesiune şi exclusivism".

Sunt cuvintele lui Bernard, din jurnalul său, rezultat al terapiei de grup. În acel moment, am înţeles ceva important, începusem să cunosc simptomele principale ale copiilor abandonaţi: gelozie, exclusivism şi pasivitate. Este ceea ce găseam deseori la cuplurile geloase, mai mult la femei, cel puţin la cele fără o ocupaţie exterioară, fără o viaţă exterioară, în Mali, unde exista poligamie, femeile aceluiaşi bărbat nu prga sunt geloase, cu excepţia situaţi61 în care bărbatul preferă~o alta, din afară. Dar femeile sunt independente din

CARE ÎŢI SUNT NEVOILE? 35 nct de vedere economic: ele cultivă pământul şi îşi cresc uneori singure iLa noi, bărbaţii par a fi mai puţin geloşi decât femeile: să fie autonomia

- gelozia două mijloace diferite pentru a răspunde nevoii de securitate? Am întâlnit pasivitatea într-o formă ascunsă sau deturnată. Adesea, femeia geloasa devine pasivă atunci când aşteaptă să fie fericită fără să acţioneze, bazându-se doar pe limitarea libertăţii soţului pentru a se simţi în siguranţă, fără să acţioneze ea însăşi pentru a-şi crea propria securitate, independent de soţul ei. Oricum, nu-ţi găseşti securitatea fiind infidel. De obicei, se întâmplă cu totul altfel. Vom aborda problema în continuare, atunci când vom vorbi despre cel de-al treilea nivel. A fi „infidel" pentru a-ţi crea securitatea nu este o cale câştigătoare. Se aseamănă ripostei, răzbunării. Este rareori o cale satisfăcătoare, înseamnă a amâna problema, nu a o rezolva. Este un fel de ping-pong care nu restabileşte relaţia în cuplu. Câteodată, mai bine zis, rareori, se aseamănă cu o repunere în egalitate, care poate da unui cuplu ocazia să-şi restabilească o relaţie mai bună. Dar ameliorarea relaţiei este cea cu adevărat importantă.

Să reluăm notiţele lui Bernard.

„în fond, atunci când mă gândesc din nou la prima perioadă din viaţa mea, în care nu percepeam decât acest prim nivel al fidelităţii clasice, îmi dau seama că trăiam evenimentele şi relaţia mea într-un fel mai mult sau mai puţin acceptat, liber, în prezent, aceste evenimente îmi par cu totul altfel. Acum, fac istorie. «Fidelitatea clasică» era o închisoare în care eram, prizonier. Dar şi gardian, atâta vreme cât vroiam să mă supun acestei discipline venite de altundeva şi de la altcineva, de la părinţii mei, de la lisus Hristos. În perioada următoare, când am întredeschis uşa spre un alt tip de fidelitate, mai liberă şi aceea era tot o închisoare unde eu eram prizonierul, iar soţia mea gardianul, de vreme ce nu-şi descoperise securitatea şi libertatea. Şi eu am rămas pe post de gardian atâta vreme cât am acceptat această stare de fapt şi nu am putut să negociez o schimbare în regulile jocului."

Bernard mi-a deschis ochii asupra unei posibile abordări mai profunde a Cuplului şi asupra unui final de epocă „feudală" în viziunea mea despre cuplu. Ncheiam astfel cu vechiul meu testament al cuplului, la fel cum încheiam şi vechiul testament al credinţei mele religioase, care îmi reprezenta un umnezeu paternalist, dominator, care interzice („Să nu." din Cele zece, un Dumnezeu exclusiv („Să nu te închini decât unui singur Dumnezeu. "),

INCURSIUNE IN AUTOTERAPIA ASISTATA

^^W răzbunător (mânia Tatălui), care învinovăţeşte (focul Gheenei), toată puterea şi provocând teama. Dacă Dumnezeu nu este aşa, atunci este doar imaginea lui Dumnezeu pe care tradiţia mi-a transmis-o în educaţia mea religioasă.

2. Fidel celuilalt cu-adevărat. Al doilea nivel

A fi fidel, fidelitate cu sensul de încredere, înseamnă de fapt mai mult decât fidelitatea clasică. Aş spune chiar că este cu totul şi cu totul altceva. Prima mea responsabilitate este de a crea împreună cu celălalt un climat de încredere, încredere în ce? Nici nu voi spune totul şi nici nu mă voi supune. Sunt convins că viaţa mea şi corpul meu îmi aparţin şi că eu singur trebuie să decid ce voi face cu ele. Cred că un mariaj în care unuia i se oferă puterea asupra vieţii celuilalt este nesănătos. Sfântul Pavel, de altfel misogin, spunea: „. bărbatul nu este stăpân pe trupul său, ci femeia". Ei bine, nu, nu pot accepta aşa ceva. Sunt fericit şi liber într-o relaţie atunci când sunt liber să spun tot ceea ce trăiesc, fiind ascultat şi acceptat şi când, în acelaşi timp, nu mă simt obligat să spun: nimic. Aşadar, într-o astfel de relaţie deschisă şi fără măsuri de apărare, nu trebuie să trăiesc în secret, în catacombe. Pot să respir ziua-n amiaza mare. A fi fidel celuilalt cere două calităţi importante: să fii transparent, vizibil pentru celălalt în sentimentele tale şi să fii lucid sau clarvăzător. Pentru a fi într-o relaţie bună, fidel într-adevăr, este necesar să te faci văzut şi să vezi. Altfel spus, deschis şi fără măsuri de apărare. Să vedem un exemplu.

Omul invizibil şi orb

Există două lacune importante în viaţa unui cuplu, chiar mai mari decât în viaţa profesională sau amicală. M-am lovit de o astfel de problemă, acum optsprezece ani, pe când mă aflam Ia Londra, pentru a participa la şedinţele celei de-a doua mele grupe de Gestalt. După ce am urmat vreme de cincisprezece ani treizeci de week-end-uri de dinamică în grup sau de psihodramă, am abordat în Gestalt un alt gen de comunicare. Nu mai era vorba despre o „reprezentare" a trecutului, ci despre a fi real, aici şi acum. Eram surprins şi

interesat de această noutate. Vorbeam puţin şi aveam drept scuză faptul ca trebuia să mă exprim în engleză, încercând să rămân pe post de observator, ascuns în spatele fricii mele. În ziua următoare, animatorul m-a abordat io cadrul grupului: „Andre, văd că observi mult, dar nu spui nimic, încă M ştiu cine eşti şi nici ce faci aici. Pentru mine, eşti omul invizibil". M-a"1 simţit rănit de această remarcă, de altfel corectă, simţindu-mă neputincios Ş1

C ARE ÎŢI SUNT NEVOILE? 37 defensiv ’totodată. Mi-am dat seama că pentru o bună funcţionare a grupului • pentru rezultatul terapeutic era important să devin un partener activ şi interesant. Nu puteam să rămân mult timp „invalid" într-un grup, fără a fi respins sau abandonat. De data aceasta eram obligat să fiu clar, limpede şi transparent. Ceilalţi s-ar fi putut afla în contact cu mine doar dacă ar fi ştiut cine eram, ce gândeam şi ce îmi imaginam în ceeaace-l privea. Eram invalid şi-l făceam invalizi şi pe ceilalţi.

În acelaşi timp, pentru a nu rămâne orb, trebuia să încerc „să vad" cine era în faţa mea, să-mi imaginez ceea ce gândea el despre mine, să confrunt sau să verific această percepţie. Dacă rămân „orb" faţă de o anumită persoană, aceasta nu se va simţi recunoscută şi nu se va mai interesa de mine. Pentru a înţelege mai bine ce înseamnă ea pentru mine, este necesar să mă arăt şi eu ei. Pentru a fi cu-adevărat fidel celuilalt, este important să mă aflu în relaţie cu el şi cu mine însumi. Se întâmplă adesea, mai ales1 în cazul dragostei la prima vedere, să te afli în relaţie cu idealul de bărbat sau femeie pe care ţi l-ai format dinainte, în acest caz încerci să determini persoana iubită să poarte o mască. Dar nu îl vezi aşa cum este. La început vă înţelegeţi bine, sunteţi entuziasmaţi unul de altul. Deseori acest lucru se întâmplă deoarece partenerul tău acceptă să poarte una din măştile

tale, iar tu porţi la rândul tău cu plăcere una din măştile lui. Vi se pare că aveţi o relaţie bună, chiar dacă aceasta nu reprezintă, de fapt, decât relaţia ta cu măştile. Să renunţi la măşti, în cazul amândurora, este dureros, dar necesar. Vom vedea mai târziu cum poţi să te descotoroseşti de proiecţiile tale. de măştile pe care le împrumuţi altora, pentru a-l întâlni. fără să-l vezi.

Această dificultate de acceptare poate fi privită ca o intoleranţă, ca o imposibilitate de a-l accepta pe celălalt, diferit. Robert nu suportă să fie sărutat de soţia sa, pentru că ştie că ea tocmai şi-a sărutat amantul. De unde, dragostea lor devine imposibilă. Din fericire, de la întâlnirea sa cu Nanou, el nu mai este astfel, dar cu preţul dezinvestiţiei sale conjugale. Ea poate face tot ceea ce vrea, nimic nu-l mai atinge. Gelozia se diminuează deseori atunci când dragostea e pe ducă.

Fidel mie însumi. Al treilea nivel

Oarecum paradoxal, mi-a fost dat să descopăr acest nivel al fidelităţii mtr"° mănăstire celebră. Cum? Vom vedea imediat.

Educaţia pe care am primit-o am învăţat să mă rog şi să meditez, în Ceste rugăciuni eram adesea îndemnat să mă simt neînsemnat, sărman şi lnovatDeşi se susţinea că asta ar vrea să însemne contrariul. „Doamne, ai milă de noi; iartă-ne greşelile noastre; mea culpa; misere nobis; lisus mielul jertfit, Mântuitor al păcatelor noastre". Nu ştii de unde vine păcatul originar, doar că trebuie să te simţi în continuare vinovat, chiar dacă ai impresia că ceea ce faci e bine. Pe scurt, în credinţa creştină am învăţat să acord încredere copilului din mine. Când eram în Rheto, duhovnicul mi-a spus că aveam vocaţie. „Dar eu, eu aş vrea să mă căsătoresc." „Nu te vei baza toată viaţa pe-aceeaşi dorinţă", mi-a răspuns

el. Şi clac. Cu atât mai mult cu cât. Îl iubeam şi îl apreciam. Deci, într-adevăr, nu puteam să dau ascultare propriilor dorinţe. Şi apoi, mai trebuia să meditez şi la Sfânta Treime., unde răspunsurile erau cunoscute dinainte. Apoi, psihanaliza, cu Freud, cu un nou Dumnezeu-tată, m-a învăţat că nu „puteam deloc să acord încredere (fides) conştiinţei mele, mie, atunci când mă analizam. Acolo, mai totul este pervers. Iar inconştientul domină mai totul. Şi cum prin definiţie eu nu am conştiinţă, doar Freud. sau psihanalistul meu poate s-o ştie. Eu nu am nimic de spus. Şi tot în psihanaliză aflu că prin transfer bărbaţii sunt deseori imagini ale tatălui meu, iar femeile, ale mamei. Că visele îmi spun totul într-un limbaj indescifrat şi că numai psihanalistul are cheia lor sau, mai bine spus, psihanaliza, adică Freud şi cei

- care îl imită. Sunt în mod constant îndemnat să nu am încredere în mine. Inversul fidelităţii!

Mult mai târziu, am avut şansa să am parte de zece zile de meditaţie în linişte, nemişcat, treisprezece ore pe zi, într-un Ashram budist, în India. Experienţă importantă pentru mine. Am descoperit lucruri dificil de comunicat, centrate în principal pe agitaţia mea interioară, pe activismul meu care mă determină să nu mă opresc niciodată şi să fac mereu proiecte fără sfârşit, chiar dacă rămâneam nemişcat, concentrându-mă asupra respiraţiei, asupra senzaţiei corporale, fără cultul rugăciunii, al mantrei sau al veneraţiei. Şi tot acolo am învăţat să mă îndoiesc de "mentalul meu care „se bagă unde nu-l fierbe oala". Este adevărat de altfel. Dar cel puţin acolo am învăţat să mă ascult. Neîncrezându-mă în mine, căci trebuia să rămân imobil, cu ochii închişi, observând nemişcat durerea resimţită la nivelul piciorului amorţit, dar şi plăcerea,

senzuală, oricare ar fi fost aceasta. Pur şi simplu să observ. Fără a judeca, lăsând să vină şi să treacă tot ceea ce se iveşte, fără a deveni dependent de aceasta. Fără a deveni dependent, iată marea mea descoperire: reducerea dependenţei în raport cu suferinţa, dar şi cu plăcerea. Şi, în vreme ce, în religia mea, trebuie să nu am încredere în mine însumi şi să meditez asupra a ceea ce trebuia să cred; în timp ce, în psihanaliză am învăţat să gândesc liber făcând asociaţii libere – dar fiind recuperat prin

CARE ÎŢI SUNT NEVOILE? 39 interpretări dogmatice – în timp ce în meditaţia budistă învăţ să mă observ fără critică şi fără dependenţă, iată că după câteva zile, în această mănăstire, am ajuns să nu mai am niciun program dinainte stabilit. M-am hotărât să meditez asupra lucrurilor mele, să mă las în voia vieţii, să-mi urmez pas cu pas propriile dorinţe, gândurile, sentimentele, nevoile. Dorm, mănânc, mă aşez, exact după cum îmi vine. Mănânc împreună cu călugării, în linişte, la orele stabilite, îmi fac jogging-ul dimineaţa, în primele zile sunt puţin deranjat de turişti şi vizitatori, numeroşi în perioada, altfel emoţionantă, a sărbătorilor de Crăciun. Sunt fericit atunci când mănăstirea se goleşte, după sărbători. După ce mănânc, mă întorc repede în camera mea liniştită. Ador să fiu singur. Merg mult pe jos. Îmi las atenţia să plutească, la fel ca în psihanaliză, dar fără să interpretez. Meditez, însă nu la ceva anume. Nu caut nimic, nu mă forţez să merg, nici să rămân nemişcat. Asist la slujbe, când am chef, de preferinţă atunci când sunt numai călugări, seara. Nu mai sunt neîncrezător în mine însumi, îmi ofer încredere, îmi caut fidelitatea (fides -încredere) faţă de mine însumi şi mă ascult ca atare. După două zile, în mine se instalează treptat calmul, îl ascult înăuntrul meu pe bărbatul care sunt, pe copilul care are

nevoie, pe exploratorul care caută, îngerul din mine, dar şi animalul care doarme aşteptând să i se lase locul. Şi curios, sunt fericit precum un rege sau un prinţ lipsit de vreo responsabilitate actuală. Nu trebuie să dau nimănui socoteală: nici lui Dumnezeu, nici lui Freud, nici colegilor mei sau celor apropiaţi. Sunt singur cu mine însumi. Şi mă întreb când „Cine sunt?", când „De ce ani nevoie?", când nimic. Mi-ar plăcea să pot urma acest drum vreme de cincisprezece zile, într-o atmosferă de reculegere, printre aceşti călugări pe care îi iubesc, căci şi ei, în felul lor, caută şi dau prioritate acestei căutări. Ei conform unui traseu bine stabilit, eu fără niciunul.

Ei bine, da, cred că abia aici ating al treilea nivel al fidelităţii: fidel mie însumi. Descartes urmase un traiect analog pentru a ajunge la un adevăr universal. Exclusiv pe seama gândirii, raţiunii. Eu am urmat drumul meu pentru a descoperi propriul adevăr cu privire la ceea ce gândesc, la ceea ce simt, la ceea ce am nevoie. Când spun „nevoie", aud psihologii repli-cându-mi: „Este o nevoie sau o dorinţă ori pur şi simplu un chef? ". Ei bine, chiar nu vreau să ştiu ce este, căci atunci „informez" ceea ce văd, in-formez, dau formă la ceea ce văd, o formă venită de altundeva şi de altădată. Mi-e poftă de ciocolată, am nevoie de tandreţe! Este o nevoie fundamentală sau nu? Este deja prea mult considerând că vreau să mă ascult liber. Este deja o transformare a trăirii mele. Dacă am nevoie sau mi-e poftă de ciocolată. îmi dau seama cum să-l răspund, cunoscând argumentele pro şi contra, pentru a decide cum şi când să o mănânc. Ţin cont de cunoştinţele mele pentru a şti când mănânc prea mult şi că acest lucru îmi face rău. Dar să ştiu dacă este o poftă sau o nevoie, nu-mi pasă.

Şi pentru tandreţe, la fel. Mă ascult mai întâi pe mine.

Se spune că este un gest egoist, însă dacă-l ascult pe părinţii mei, ascult egoismul lor. Dacă-l ascult pe cei apropiaţi, ascult egoismul lor. Dacă-l ascult pe Dumnezeu, ascult egoismul Lui sau mai degrabă egoismul celui care-mi spune că El există. Atunci cine poate fi un ghid mai bun decât mine, pentru a şti de ce am eu nevoie sau de ce îmi este poftă şi ce pot să fac în această privinţă? Nimeni nu va avea grijă mai bine de mine decât eu însumi. Chiar dacă mă cunosc puţin, nimeni nu mă cunoaşte mai bine. Atunci când am un client la terapie, acesta ştie mult mai mult despre sine, decât o ştiu eu. Eu doar văd anumite lucruri altfel şi încerc să-l lărgesc şi să-l aprofundez orizontul vizual asupra lui însuşi. Chiar şi partenera mea se gândeşte mult mai puţin la mine, decât la ea însăşi; şi este normal. Eu procedez la fel. Priveşte-te pe tine însuţi! Persoana la care te gândeşti cel mai mult eşti tu însuţi. Aceasta însă nu mă împiedică nicidecum să mă gândesc la ceilalţi şi la consecinţele pe care le provoc asupra celorlalţi (din contra, cu cât sunt mai satisfăcut, cu atât sunt mai disponibil pentru ceilalţi atunci când o decid).

În acea dimineaţă, după ce am luat micul dejun la mănăstirea în care intram în contact cu puţină lume, tocmai pentru a fi singur cu propria-mi persoană, am plecat să fac jogging printre copaci, pe câmp, printre ziduri, sub cerul dimineţii pe care tocmai răsărea soarele. Mă aflu în contact cu mine însumi şi cu starea plăcută pe care o resimt, într-o armonie la fel de intensă cu peisajul minunat din faţa ochilor. Trecând de câteva ori prin pădure, am zărit căprioare. N-am mai văzut niciodată atât de multe lucruri într-o singură zi. Sunt conştient că mă simt mai bine şi că văd mai multe decât de obicei, încerc un sentiment de fericire intensă.

A fi fidel propriei persoane este mai ales o explorare

dificilă. Trebuie totuşi să mi-o permit. Altfel, cine ar face-o pentru mine? Dacă aş solicita lucrul acesta, aş primi permisiunea celor care gândesc asemenea mie, dar şi a altora, care nu se situează, pe aceeaşi poziţie, nefiind preocupaţi de alegerea mea şi, prin urmarey Indiferenţi la ea. S-ar putea să mă confrunt mai degrabă cu interdicţiile oamenilor care nu mă cunosc sau care se cred împuterniciţi de o misiune apostolică de gardieni ai ordinii publice, religioase sau profesionale. Prin urmare, nu-mi este uşor să scriu ce înseamnă să-mi fiu fidel mie însumi. Cu atât mai puţin să trăiesc o asemenea fidelitate. Simt că ezit.

CARE ÎŢI SUNT NEVOILE? 41

Aş vrea să scriu o carte pe care să o intitulez A trăi în doi, în care primul capitol ar fi „A trăi", iar al doilea „în doi". Dar, înainte de orice, fiecare să-şi trăiască din plin propria viaţă şi să şi-o respecte, în doi, să creeze o relaţie plină de viaţă, bogată, cuprins de iubire. Aş indica şi un subtitlu pentru această carte: „Nu e atât de simplu".

Acum câteva luni, urmam, într-o altă mănăstire, un curs condus de un american, cu privire la ajutorul acordat muribunzilor. O întrebare foarte personală ne-a ajutat să privim limpede în noi înşine. Cu ocazia unui exerciţiu, ni s-a cerut să descriem ceea ce am face dacă ne-ar mai rămâne de trăit doar opt zile: să stau de vorbă cu tatăl meu care este pe moarte, să mă văd cu copiii mei şi să le spun lucruri pe care n-am îndrăznit (încă) să le spun şi astfel să întâlnesc persoanele importante din viaţa mea. Mai era vorba şi de Bernadette pe care o priveam de două zile şi căreia nu îndrăzneam practic să-l vorbesc. Mă atrăgea. Pe ea, compania mea o interesa. Ne regăseam în micile grupuri care se formau în cadrul exerciţiilor. Îmi plăcea privirea ei directă, surâsul timid. Ne plimbaserăm deja împreună.

Evident că, în exerciţiul scris, „ultimele opt zile din viaţa mea", aş fi dorit să o revăd de aproape, să o revăd tandru şi, de ce nu, să facem dragoste. înainte de a muri. Îţi poţi permite multe sub această acoperire. Ce nu i s-ar ierta unui muribund? Dar, iată că exerciţiul continuă cu această întrebare foarte subtilă: „Este într-adevăr nevoie să muriţi pentru a vă realiza dorinţele? ".; Ah. în ultimă instanţă. De ce? Sau de ce nu? Întrebarea a fost pertinentă, căci mulţi oameni mor fără să-şi fi împlinit dorinţele. De fapt, cred că resentimentele neexprimate se acumulează în furie. Iar aprecierile neexprimate se transformă în sentimentalism.

Am fost invitaţi să ne continuăm explorarea în grupuri mici. Şi am zis: „Bernadette, aş vrea ca tu să fii alături de mine, în momentul în care îi voi vorbi tatălui meu". Nu am îndrăznit să spun mai mult în cadrul grupului. De ce nu? Mă temeam de „ce-ar spune lumea"., de fapt'masca lui „ce-aş spune eu", dar nu numai. Mi-am şocat deja rudele, prietenii sau colegii exprimându-mi foarte deschis opinia despre „fidelitate, la ce serveşte ea? ". Sau cu definiţiile mele despre mariajul clasic. (O, nu numai clasic, vei recunoaşte că şi al tău corespunde deseori acestui model. Sau uneori. Sau poate corespundea odinioară.)

Definiţiile mele cu privire la mariajul clasic

Prima este aceasta: mariajul este denumirea controlată a dragostei. Cred că este şi poziţia Bisericii: o canalizare sacralizată a pulsiunilor sexuale.

A doua definiţie: mariajul este o concesie perpetuă. Un prieten de la colegiu, chirurg emancipat şi tradiţionalist totodată, mi-a spus: majoritatea conflictelor cuplului pornesc de la faptul că soţul încă nu înţelege că nu are nimic de spus. Când este vorba de sentimente, „de cele mai multe ori trebuie să renunţi la tine pentru a te supune celuilalt".

A treia definiţie: mariajul este o societate mutuală de investiţii cu răspundere limitată. Este o asociaţie momentană. A te căsători sau a trăi cu cineva, înseamnă a-ţi asuma o responsabilitate foarte importantă în care "trebuie să investeşti dacă vrei să obţii profit. Acest limbaj „financiar" este valabil şi în dragoste, unde nu sunt împrumutaţi decât cei bogaţi. Este în orice caz un limbaj mai realist, înseamnă că trebuie să te bazezi pe tine însuţi, pe propria ta schimbare pentru a crea reuşita cuplului. Dacă celălalt nu optează pentru acelaşi lucru, cuplul vegetează sau moare.

- A patra definiţie pe care o formulez se referă la mariajul închis, asemănător celui specific puritanismului: „poţi face tot ceea ce vrei, atât timp cât nu-ţi face plăcere". Mariajul-fidelitate ar putea fi definit şi astfel: Jară mine poţi să faci tot ceea ce vrei, atâta vreme cât nu-ţi face plăcere". Sau, cu alte cuvinte: „Poţi să munceşti singur, să suferi singur, să-ţi iei un anumit timp liber. dar dacă te distrezi cu adevărat, atunci eu trebuie să fiu acolo, în caz contrar, eşti egoist, iar egoist este cel care nu se'gândeşte la mine".

După acest exerciţiu uluitor, am putut să vorbesc deschis cu Bernadette. Câteva săptămâni mai târziu ne-am revăzut cu plăcere, nemaiaflându-ne sub presiunea morţii iminente. „Şi Dumnezeu a văzut că era bun! " Am vorbit despre toate acestea mai târziu cu persoana care mă însoţea în grup, în străinătate şi mi-a acceptat sinceritatea. Bernadette nu îndrăzneşte însă să discute cu soţul ei despre acest subiect paradoxal, el nu i-ar accepta atare libertate. Paradoxal, nici ea. Se teme. Se regăseşte astfel în poziţia mai puţin dificilă a femeii de casă care gândeşte că libertatea este un risc. Eu nu am fost cu o altă femeie pentru că o iubeam, pentru că viaţa în doi devenea imposibilă sau dificilă din cauza geloziei. Un amant (ă) este mai puţin dăunător

(dăunătoare) unui cuplu decât gelozia, fie ea justificată sau nu.

CARE ÎŢI SUNT NEVOILE? 43

Când spun „a trăi", înseamnă a trăi, a-ţi trăi viaţa. Cine spune „viaţă", spune „probleme". Eu şi partenera mea de viaţă avem multe dorinţe comune, să muncim împreună, să călătorim, să ne întâlnim cu prieteni foarte apropiaţi, în măsura în care avem proiecte, în aceeaşi măsură întâlnim obstacole exterioare şi chiar ajungem la conflicte interne, căci nu avem în mod necesar aceleaşi proiecte şi aceleaşi dorinţe. Nu este uşor să respecţi libertatea celuilalt. De exemplu, am acceptat cu uşurinţă ca ea să lipsească pentru un stagiu de câteva luni în străinătate. Aveam eu însumi libertatea de a face la fel. Astfel ne-am reîntâlnit mereu la fel de îndrăgostiţi ca şi la despărţire, fără tristeţe, fără teamă, fără reproşuri. Cred că e nemaiauzit şi minunat în acelaşi timp şi de ce n-ar fi? Când doi amanţi, la finele unei scurte întâlniri, îşi promit să se revadă peste două luni, ei sunt mulţumiţi că s-au putut întâlni şi nu se simt abandonaţi. Când cineva îşi vede soţul plecând pentru o săptămână, la despărţire apar deseori tristeţea, teama, mânia, rareori urările de şedere plăcută. Plăcere, acesta este cuvântul. Iată ceea ce este într-adevăr important pentru mine. Plăcerea suscită cel mai adesea scandalul. Şi totuşi, sunt convins că aceşti oameni scandalizaţi consumă multă energie pentru plăcerea lor, se sacrifică pentru munca lor, cu scopul de câştiga banii necesari unor vacanţe de prestigiu, sporturilor de lux, bijuteriilor, recepţiilor etc. Toate acestea pentru plăcere. Observă cu atenţie: Motorul schimbării în viaţă, ca şi în terapie, este foarte adesea plăcerea; căci este efectiv o plăcere să găseşti răspuns la nevoile tale esenţiale: nevoia de a iubi sau de a fi iubit, nevoia de a te simţi util, nevoia de

siguranţă, nevoia de recunoaştere, libertate. Este ca şi cum plăcerea ar fi suspectă. Priveşte la cuplurile din jurul tău sau chiar la al tău: nu numai la mariajele închise.

Fidel mie însumi, sunt frapat astăzi de cbnstrast. Fără a putea să formulez perfect fidelitatea faţă de propria-mi persoană, încerc să o practic după mulţi ani, începând de a mă condamna sau învinovăţi atunci când am dorinţe neconforme societăţii sau partenerei mele. Învăţ după cincisprezece ani să încetez a mă condamna şi învinovăţi, îmi acord încredere, încetez să-mi spun: nu este normal. Dacă în fiecare an mi se întâmplă să mă simt atras de una sau mai multe femei înseamnă că faptul semnifică ceva. Două filme din trei abordează această temă: un bărbat şi o femeie se simt atraşi unul de altul, iar soţul (soţia) unuia dintre ei nu este de acord şi nu poate suporta acest fapt. Înseamnă că circa două treimi dintre oameni privesc filmul ca subliniind o chestiune care îi priveşte. Poate că este vorba despre aceiaşi oameni care povestesc întâmplări sexuale la reuniunile familiale la care participă, în Loc să-şi trăiască propria sexualitate. Aceste istorisiri sexuale mă şocau odinioară, pe vremea când eram „cast şi pur" şi respingeam „gândurile rele". Dar mă şochează şi acum când sunt „liber cugetător" şi „liber actor". Mă jenează jocurile psihologice în care se plusează, în care există tendinţa de a pune femeile într-o situaţie jenantă, în care spui râzând ceea ce nu îndrăzneşti să spui în faţă, ascunzi exact inversul a ceea ce spui. Deseori, aceasta mă întristează. M-am întristat şi când am văzut la Forumul Naţional de Sex de la San Francisco filme despre raporturile sexuale în care nu vedeai decât sexul şi aproape deloc feţele şi plăcerea relaţiei. Am simţit că un astfel de lucru nu mă priveşte şi nici nu mă reprezintă.

Fidelitatea faţă de mine însumi mă ajunge şi aici, unde

văd câţiva călugări atât de obosiţi, cu o enormă nevoie de repaos. Sunt interesanţi, foarte culţi, credincioşi lui Dumnezeu. Dar lor înşişi, le sunt credincioşi? La fel cum prizonierii sunt închişi în spatele gratiilor, nu sunt şi ei închişi în spatele unor perdele de aba? Într-o altă mănăstire, în care cântecul coral polifonic ocupa un loc important, trei călugări îmi povesteau despre extincţia vocii, îşi protejează oare corpurile împotriva unei constrângeri, prin intermediul căreia îşi impun să rămână „fideli lui Dumnezeu", dar poate nu lor înşişi? Fideli lui Dumnezeu? Dar dacă Dumnezeu nu există, atunci cui sunt ei fideli? Poate desconsideraţiei faţă de ei înşişi. Dacă îmi citeau, îmi reproşau că nu-l înţeleg. Şi este adevărat. Nu-l înţeleg, decât prin mine, cu experienţa mea religioasă prin care la nouăsprezece ani aş fi greşit dacă m-aş fi decis să fiu preot sau călugăr. Am abandonat credinţa mea religioasă, credinţa în Dumnezeu, cău-tând, ascultându-mă, dobândind încredere în mine. De fapt, am traversat această perioadă la patruzeci şi doi de ani, când am început să frecventez grupurile de gestaltişti la Londra. Acolo am învăţat să mă iubesc, să mă accept; am început să am încredere în mine, să mă plac în compania mea. Viaţa mi s-a schimbat, încheiam, într-un fel, o perioada în care, fără să mă simt bolnav, mă simţeam obosit şi mai bătrân decât acum, când am şaizeci de ani. Îmi amintesc de exemplu reuniunile „Fraternite de Foucault" unde studiam Biblia, care mă interesa mult, dar unde mă simţeam obosit şi mi-era somn. Eram foarte cuminte şi foarte fidel epocii, dar trebuia şi puţină viaţă, "în prezent, văd mulţi oameni de vârsta mea, prieteni fideli şi conformişti, dar obosiţi; oameni care aspiră la pensie, care consumă de două ori mai mult timp decât înainte pentru a face o consultaţie, oameni care cunosc dificultăţi de memorie, toate fiind semne de care eu unul nu

am habar. Presupun ca sunt „fideli" sau se luptă cu dificultăţile de cuplu în care ei nu vorbesc decât pe jumătate despre suferinţa lor. Îmi dau seama cât este de greu să vorbeşti şi cu atât mai mult

CARE ÎŢI SUNT NEVOILE? 45 să scrii, atâta vreme cât critica este vie şi acerbă. Ca şi cum am mai fi încă în spatele unei cortine de fier. sau într-un cuplu în spatele perdelei de tul, al voalului de mireasă. În urmă cu şase ani, un vecin, bibliotecar la Palais des Beaux-Arts, mi-a spus: „am fost bulversat în această după-amiază: am cinat cu o violonistă din Bulgaria, venită de dincolo de Cortina de Fier într-un turneu în Vest. Am ieşit în oraş după încheierea concertului şi ea a trebuit să suporte la hotel un interogatoriu al comisarului până Ia ora două sau trei dimineaţa: «dar unde ai fost, cu cine, ce {i-a spus, ce i-ai răspuns, ce ai cumpărat, cât?». Nu m-am putut abţine să nu-l spun: «Dar este minunat aşa: este la fel ca în mariaj», încearcă să ajungi acasă la ora două dimineaţa, fără să dai explicaţii. Perdeaua de tul este acolo. asemănătoare cortinei de fier. Să nu încerci să priveşti în altă parte pentru că este periculos; iarba de pe pajiştea alăturată este cu adevărat mai bună (mai ales atâta timp cât încă n-ai încercat-o). Şi să spui că mă asemăn unei Cortine de Fier pentru mulţi oameni care nu îndrăznesc să se manifeste înaintea mea! Sunt convins că trăim în spatele unor cortine de fier invizibile care vor fi văzute ca atare cândva, în cine ştie ce secol. Strămoşii noştri au fost victimele sau artizanii Inchiziţiei, mult mai teribilă decât cea a lui Khomeiny în Iran. Dar ea a durat la noi patru secole, iar strămoşii noştri au trebuit să o considere ca fiind ceva normal. Deci, fidelitatea clasică. Să fie ea chiar atât de normală?

Să-mi fiu fidel mie însumi, acesta este poate secretul vitalităţii mele. Aşa presupun. Credeam că am o constituţie

puternică. Adevărat, dar nu este vorba numai despre asta. În cercetăşie am învăţat că „puiul de lup nu se ascultă pe el însuşi, ci îl ascultă pe lupul bătrân". Cred că aceasta este o etapă importantă a vieţii pentru a te structura, pentru a te identifica un timp cu un părinte, cu un profesor, cu un prieten. Dar este numai o etapă care trebuie depăşită. Când lupul bătrân se numeşte părinte, prieten, soţ, coleg, gura lumii sau Dumnezeu şi dacă aceasta durează toată viaţa, atunci puiului de lup – cel care este mereu în interiorul tău – îi va fi dificil să îndrăznească să se asculte pe sine însuşi şi să crească alături de marele lup, bucurându-se de respect reciproc. Astfel, declaraţia că există mereu ceva dincolo de om este făcută adesea pentru a te determina să accepţi o limitare, o supunere, o represiune. Ca şi cum ar trebui să ne îndoim de om. Trăim întotdeauna în spatele cortinelor de fier, cu atât mai periculoase, atunci când nu le vedem, când nu le identificăm şi când le impunem şi altora.

Acest capitol despre dragoste este mult mai lung decât următoarele. Dragostea ocupă o dimensiune importantă în ochii mei. Este cea mai mare sursă de suferinţă şi de plăcere pentru majoritatea oamenilor. Ţinând cont de suferinţa majorităţii cuplurilor, trebuie să recunosc că libertatea sexuală nu este o opţiune de recomandat. Multe persoane o doresc pentru ele însele, dar nu o suportă la celălalt. Uneori este posibilă, dacă există multă dragoste între doi parteneri, dacă aceştia sunt foarte motivaţi şi foarte autonomi, dacă se simt capabili să iubească mai multe persoane în acelaşi timp (ceea ce eu numesc „a te simţi poligam") şi dacă amantul sau amanta nu este posesiv (ă) nici în competiţie cu partenerul privilegiat. Sunt multe condiţii şi foarte greu de reunit.

E. Cele două feţe ale lui „Te iubesc"

Când pot să-l spun într-adevăr cuiva

TE IUBESC este un moment minunat, privilegiat. Un moment de extaz în care eternitatea se opreşte în loc.

Te iubesc! Pe tine! Ai putea fi o femeie, fiul meu, mama mea, fratele meu căruia am putut să-l spun asta. Am putut să i-o spun lui Dumnezeu, aproapelui meu şi lumii. Mie însumi în cele din urmă. deşi ar trebui să fiu eu primul.

Voi folosi aici termenul „eu", fără a fi neapărat vorba de propria mea persoană, deşi mă regăsesc deseori în această situaţie. Vei descoperi că „eu" corespunde propriilor tale sentimente şi, fără a te judeca, plasează-te acolo unde te recunoşti, acolo unde te afli de fapt. Evită să te înşeli pe tine însuţi şi să-l înşeli pe alţii. „Te iubesc" este deseori rostit de un bărbat unei femei sau invers, în cele ce urmează, pentru simplificare, „eu" va fi un bărbat, ^iar „tu" va fi o femeie. Este valabil chiar dacă tu, cititorule, eşti bărbat sau femeie. Tradu-le din punctul tău de vedere.

EU PE TINE TE IUBESC!

Dar de fapt este chiar atât de clar? Eu sunt cel care iubeşte? Eşti tu cea pe care o iubesc? Cine este „eu"? Pentru unii, „eu" poate fi Dumnezeul care-şi răsfrânge iubirea prin „mine". Acest Dumnezeu poate fi Alah, sau Buddha din „mine", Duhul Sfânt, fiinţa supremă etc. Pentru alţii, este divinul cel care „mă" traversează, „mă" transcede, de la care vin şi către care „mă" îndrept, îl iubeam pe lisus. Acum îl admir, dar nu mai ştiu dacă îl iubesc. Atunci, cine

CARE ÎŢI SUNT NEVOILE? Îl iubea pe lisus? Eu sau ceea ce eu eram în acel moment? Să luăm un exemplu pentru a face o comparaţie. Nu-mi place ceaiul. Dar lui John îi place. Lui John îi place ceaiul. englezilor le place ceaiul! Dacă eram englez, cu siguranţă mi-ar fi plăcut şi mie.

Nu sunt în stare să iubesc orice femeie. Şi resimt acest lucru ca pe o limită. Mulţi oameni suferă de singurătate din

această cauză, determinată de educaţia noastră, de condiţionarea noastră, în ciuda acestei rezerve, adesea, eu, Andre în persoană, sunt cel care iubeşte. sau nu iubeşte. Cel puţin aşa cred şi acţionez ca atare. Şi, la fel ca pentru mulţi alţii, aceasta nu constituie o problemă, în ceea ce te priveşte pe tine, persoana pe care eu o iubesc, este mult mai puţin evident. Să iubeşti înseamnă să ai un sentiment. Ai putea s-o consideri drept o decizie după ce ai încercat sentimentul de dragoste sau înainte. Sentimentul presupune să simţi, senzaţie sau sentiment. Aşadar, înseamnă ceea ce simt când îi spun unei femei: „te iubesc".

Când încep să fiu atras de o femeie, simt palpitaţii atunci când o văd sau când se apropie de mine şi cred că e vorba de dragoste: „inima mea nu-bate decât pentru tine". Dacă privesc mai de aproape

TE IUBESC înseamnă

MĂ TEM CĂ NU MĂ IUBEŞTI

De fapt, aceste bătăi de inimă nu aparţin dragostei. Când îi declar sentimentele iar ea îmi răspunde: „şi eu te iubesc", atunci bătăile inimii dispar. Ele corespund incertitudinii, fricii de a nu mi se spune „nu". Când sunt sigur de răspunsul ei afirmativ, palpitaţiile dispar, teama la fel, dragostea rămâne.

Eram îndrăgostit de Genevieve. Ea era îndrăgostită de mine. Într-o zi, s-a apropiat de prietenul meu şi de mine, ne-a îmbrăţişat cu tandreţe şi ne-a spus: „vă iubesc pe amândoi". Am fost şocat, bulversat, m-am simţit deposedat de dragostea mea, furios, trist. Gelos! Nu, nu eram gelos. Doar gândeam asta. Nu pot să accept ca ea să iubească doi bărbaţi. Mi-e ciudă pe el. pe ea. Dar ea a continuat: „Ei bine da, mă simt atrasă de tine Lucien şi de tine Andre. Cred că asta e ceva bun şi v-o spun şi v-o arăt". O femeie care iubeşte

doi bărbaţi, cum vine asta? Mai întâi, nu este posibil. Nu poţi iubi decât o persoană. şi nu două. Este ceea ce gândeam pe atunci. Este ceea ce gândesc şi trăiesc mulţi oameni. Ea, cea spontană, lipsită de prejudecăţi, spunea ceea ce simţea. Mi-a fost penibil să accept ce ne-a declarat. Nu am mai vrut să-l văd pe Lucien ani de zile. Mă temeam ca situaţia să nu se repete. şi s-a repetat! Mi-am analizat şi examinat pe îndelete sentimentele şi mi-am dat seama că atunci când spuneam

TE IUBESC în adâncul sufletului meu, însemna, de fapt,
NU MĂ IUBI DECÂT PE MINE, FII A MEA

Aşadar, cum se întâmplă adesea, mariajul riscă să nu fie decât „o denumire controlată a dragostei". Aceasta îmi aminteşte de marile „lovituri" pe care le-a primit omul în narcisismul său: când a aflat, datorită lui Galilei, că Pământul nu este centrul Universului; când a aflat, de la Darwin, că nu este decât o specie animală mai evoluată; când a aflat, de la Freud, că nu este singurul stăpân al actelor sale şi că inconştientul său are multe de spus, fără ca el să-l poată controla; când, începând cu întrebuinţarea pilulelor, cu libertatea sexuală care a urmat şi cu emanciparea femeii şi-a pierdut statutul de partener unic, exclusiv, singurul posibil în cadrul propriului cuplu pentru procreare. Le aşteptăm acum pe următoarele, de exemplu: imposibilitatea ucenicului vrăjitor de a mai dirija societatea pe care o creează, descoperirea altor lumi, mai avansate, sau crearea altor specii – supraumane – în mileniul următor sau, mai mult, dezvoltarea forţelor spiritului, pe care abia începem să le înţelegem.

Nu spun „te iubesc" doar când încerc sentimentul de dragoste. Dacă privesc bine înlăuntrul trieu, îmi dau seama că, de fapt, pun şi eu anumite condiţii. Spun „te iubesc" atunci când mă simt iubit, recunoscut, apreciat, ascultat.

Dacă nu, ezit să o fac. Şi dacă totuşi spun „te iubesc", sufăr pentru că nu mă simt la fel de iubit.

Deci

TE IUBESC presupune

CU CONDIŢIA CA ŞI TU SĂ MĂ IUBEŞTI

CARE ÎŢI SUNT NEVOILE? Şi solicitarea

IUBEŞTE-MĂ

Un prieten indian s-a căsătorit cu femeia pe care i-au ales-o părinţii. A acceptat cu uşurinţă. De altfel, mi-a spus: „Voi, în Europa, vă alegeţi singuri soţia; iată de unde şi atâtea divorţuri". Cum să răspunzi la o asemenea afirmaţie în India, unde căsătoriile reprezintă aproape totul! L-am întrebat: „Eşti îndrăgostit de soţia ta? " „Bineînţeles. După câteva zile, cândam văzut că pregătea orezul aşa cum îmi plăcea mie, am înţeles că mă iubea cu adevărat. Atunci m-am îndrăgostit de ea". Deci, începând să judec acest lucru ca fiind ridicol, ca un marţian care aterizează pe lună şic!), îmi spun că „te iubesc" înseamnă şi: ASCULTĂ-MĂ.

TE IUBESC înseamnă aici

ASCULTĂ-MĂ

Uneori resimt o oarecare posesie şi supunere în dragoste: „dacă tu mă iubeşti, fă ceea ce îţi cer". Un prieten nu voia să-l producă soţiei sale nici cea mai mică supărare. Pe el îl găseam mereu tăcut, suferind. iar pe ea, dinamică. Şi totuşi, ea îi putea spune cu adevărat:

TE IUBESC iar el înţelegea:

IUBEŞTE-MĂ AŞA CUM ÎŢI SPUN

Vreme de câteva luni apăsătoare, nu şi-au vorbit. Mariajul lui devenise o „concesie pe veci", în mănăstirea în care redactez aceste pasaje, asist la un program de reculegere pentru cupluri, într-un week-end, acesta avea tema: „Vreau să mă asemăn imaginii pe care tu ţi-ai făcut-o

despre mine". La douăzeci de ani aş fi considerat acest lucru minunat. Chiar şi acum, dacă ar participa la acest proiect numai partenera mea. Dar ce sinucidere! Şi atunci pe cine aş avea în faţa mea? Pe cineva încă în viaţă. sau un mort „amânat", un sclav care mă adoră. şi propriile sale lanţuri. Aparent, este frumos să iubeşti pe altcineva pentru el însuşi. Curios însă, programul se află la antipozii a ceea ce, în acest caz, nu ar fi decât o înşiruire logică: „Dacă te iubesc pentru ceea ce eşti tu însuţi, trebuie să fiu mulţumită atunci când te văd fericit în braţele alteia". Este exact ceea ce spune cu cinism Neill în „Copiii liberi din Summerhill". Altădată, nici nu puteam să-mi imaginez o asemenea eventualitate. Acum, de când mă iubesc şi am încredere în mine, cred că este puţin posibil ca ea să continue să mă iubească.

Şi nu e toţi Ceea ce este mai interesant abia acum urmează. La sfârşitul unei minunate plimbări de primăvară, după o discuţie pasionantă, i-am spus Valeriei:

TE IUBESC (ofertă)

Ea m-a privit şi mi-a răspuns:

AI DREPTATE. ŞI EU MĂ IUBESC

Am fost surprins. Am râs îndelung. Era grozav, pozitiv. Într-adevăr, ea se iubeşte. Şi o ador când se iubeşte. O găsesc plină de viaţă, scânteietoare. Este în această situaţie mult mai iubitoare, capabilă de a fi iubită. Mi-ar plăcea să mă iubească din altruism? Bineînţeles că nu. Dar extraordinar este faptul că, atunci când ea se iubeşte astfel, mă adoră, în acelaşi timp. Aşadar, este minunat! Asta m-a ajutat să înţeleg un lucru care trebuie situat undeva în profunzimile dragostei.

Într-o seară, cu ocazia unei conversaţii la o sesiune de meditaţie budistă de zece zile, la Bombay, o femeie a declarat: „De câteva săptătnâni sunt îndrăgostită de Un

bărbat, mă gândesc la el tot timpul, aş vrea să-l ofer un cadou minunat care să-l facă plăcere, să-l satisfac dorinţele, să fiu tot timpul cu el.". Gurul indian Goenka i-a răspuns imediat: „Seif Iove, adică dragostea de sine, nimic altceva sau în primul rând dragoste de sine". Departe de a o dezaproba, a invitat-o să recunoască doar că-se află în această etapă a dragostei, dar că, rămânând acolo, unde dragostea abia se înfiripă, rămânea totodată dependentă de propriile dorinţe. A mai făcut-o să admită, de asemenea, că pentru a atinge dragostea pentru celălalt era încă nevoie de un drum lung, presărat de probe ale purificării.

Ei bine, da, recunosc că sunt abia la începutul dragostei atunci când spun r'

TE IUBESC

CARE ÎŢI SUNT NEVOILE? Şi că aceasta înseamnă

MĂ IUBESC CÂT ŞI PE TINE

Cred într-adevăr că acesta este un punct de plecare important şi că aici vibrez cel mai mult.

Recent, o prietenă mi-a declarat: „Când fiul meu (de patru ani) este foarte fericit, pentru că îl mângâi ţinându-l pe genunchi, îmi spune te mă iubesc". Exact asta este ceea ce vreau să spun.

Cândva, puteam atinge extazul iubindu-l pe Dumnezeu. Dar Dumnezeul meu este Alah pentru alţii, sau Yahve sau Divinul. Acum, cred că el nu există. Pe cine adoram eu, de fapt? Pe mine, în imaginea pe care o aveam despre Dumnezeu! Self-love? Da, de ce nu? Cred că acesta este un mod de a căuta divinul din noi sau, poate, de a întâlni universul. Poate că la fel stau lucrurile şi cu dragostea faţă de aproape şi toate celelalte. şi chiar într-o mai mare măsură.

Aş vrea să pot şi pot uneori, să-ţi spun:

TE IUBESC fără dependenţă şi în acelaşi timp să-ţi pot

spune:

ACUM NU MAI AM NEVOIE DE TINE ESTE FORMIDABIL SĂ TRĂIM ÎMPREUNĂ

Dacă eu continuu să mă iubesc, chiar dacă tu nu mă iubeşti, atunci simt că nevoia mea de siguranţă este satisfăcută în mod suficient: mă iubesc destul pentru a continua să te iubesc, în alte momente, am deopotrivă nevoie să mă simt iubit, chiar dacă te detest. Dragostea astfel demascată este uneori dureroasă, dar, lipsită de iluzii, cunoaşte foarte rar decepţia şi disperarea; este nevoie de doi pentru a o îngriji şi a o creşte, fiecare însă rămânând el însuşi.

Dar, de fapt, a iubi este o poveste în doi? Sau numai a unei persoane? Deseori te crezi îndrăgostit atunci când te simţi atras de altcineva. Ei bine, nu cred că acesta ar fi un bun punct de plecare. Dragostea începe când eşti singur. Este ceea ce eu numesc „dragostea de unul singur". Atunci când mă simt bine mine însumi, mă apreciez, sunt sensibil la tot ceea ce mă înconjoară, iubesc viaţa şi oamenii, pe scurt, când mă iubesc din plin, mai ales atunci, dacă întâlnesc o femeie aflată în aceeaşi dispoziţie şi suntem atraşi unul de celălalt, atunci dragostea este extraordinară.

Mai ales atunci

TE IUBESC începe prin

MĂ IUBESC şi. Înseamnă

EU NE IUBESC pe tine şi pe mine.

Observă unde te afli şi în propoziţiile următoare; mă iubeşti, deci exist. • te iubesc, deci exist.; mă iubesc, deci exist.

F. Rezolvarea conflictelor de cuplu

Viaţa de cuplu este pricina multor probleme. Dacă nu ar exista viaţă, nu ar exista câtuşi de puţin probleme. La fel şi

în situaţia în care cei doi membri ai cuplului sunt lipsiţi de viaţă în sensul figurat al cuvântului. De multe ori, cel fără de viaţă nu suferă absolut de loc. însă celălalt, cel care vrea să trăiască, suferă. Este la fel de întâlnită situaţia în care partenerul dominant nu cunoaşte suferinţa, dar celălalt da. Când apar conflictele, cei doi sunt de regulă de acord asupra unui singur punct: celălalt este cel care greşeşte. „pentru că eu am dreptate". Să opreşti escaladarea conflictului este dificil. Şi asta pentru că fiecare este închis într-un sistem al cărui prizonier este. Un sistem? Da, un sistem de comunicare.

Să luăm pentru exemplificare următoarea imagine care constă din nouă puncte. Ia un creion şi, fără să-l ridici de pe hârtie, desenează patru linii care să unească cele nouă puncte, încearcă să rezolvi problema înainte de a vedea soluţia oferită pe pagina următoare. (*)

CARE ÎŢI SUNT NEVOILE?

Dificultatea vine din faptul că proiectăm, asupra celor nouă puncte, imaginea unui pătrat, încercăm în 36 de variante diferite să desenăm patru linii neîntrerupte în interiorul acestui pătrat (soluţiile încercate). Este imposibil. Căutăm o soluţie în interiorul unui sistem.

Este ceea ce facem în cuplu, atunci când fiecare rămâne pe poziţia sa şi vrea să-l facă pe celălalt să înţeleagă ceea ce pentru acesta este invizibil.

Deci, pentru a ieşi din sistem, trebuie să opreşti această luptă imposibilă şi să schimbi calea. Ori de câte ori vei relua căutarea unei soluţii având acelaşi eşec, abandonează calea. Caută o alta.

Foarte probabil şi tu proiectezi un pătrat asupra celor nouă puncte şi, prin urmare te închizi în propriul sistem. Ieşind din acesta (schimbând forma -Gestalt – proiectată),

vei putea să abandonezi acest cadru şi să-ţi imaginezi alte soluţii asemeni celei propuse, fiind posibil să uneşti cele nouă puncte fără a ridica creionul.

(*) Soluţia exerciţiului celor nouă puncte din pagina precedentă: în cuplu, poţi utiliza diverse STRATEGII.

1. VORBIŢI FIECARE PE RÂND TIMP DE 15-30 DE MINUTE

Este o strategie utilă în situaţiile în care fiecare îşi pregăteşte intervenţia în loc să-l asculte pe celălalt. Puneţi-vă de acord cu privire la timpul de care aveţi nevoie pentru a vă putea exprima (15-30 minute). Fiecare va vorbi fără a fi dezaprobat sau întrerupt de celălalt, care va ţine evidenţa timpului amintind atunci când au mai rămas cinci minute. Acest lucru îţi va permite să te exprimi până la sfârşit fără a fi întrerupt şi fără a trebui să te aperi la fiecare cuvânt spus.

2. REZUMĂ CEEA CE VREA SĂ-ŢI SPUNĂ CELĂLALT

Este o altă strategie de luat în consideraţie mai ales în situaţiile în care simţiţi că nu sunteţi înţeleşi. Rezumaţi ceea ce tocmai a spus celălalt ori de câte ori este nevoie, adică, până în momentul în care partenerul de dialog se va fi considerat pe deplin înţeles. Această strategie îi poate urma celeilalte. Poţi astfel să înveţi, în prezenţa unui observator neutru sau a unui prieten comun, să comunici mai bine.

3. MEDITAŢI ÎN LINIŞTE

Dacă ajungeţi în derularea conflictului la un impas, stabiliţi ca pe viitor să fiţi de acord cu următorul „contract": când unul dintre voi o va cere,

CARE ÎŢhsÂNT NEVOILE? Opriţi-vă din discuţie, aşezaţi-vă unul în faţa celuilalt şi priviţi-vă în ochi, nemişcaţi, vreme de 10 minute. Nu aveţi niciun mesaj de transmis, niciunul de primit. Priviţi-vă pur şi simplu, observaţi ce se

petrece înăuntrul vostru, „simţiţi-vă" corpul, senzaţiile, sentimentele fără a pregăti niciun răspuns. După ce au trecut cele zece minute, faceţi orice altceva vreme de încă o oră, dar nu reluaţi discuţia iniţială înainte ca ora să treacă.

ÎMBRĂŢIŞAŢI-VĂ TIMP DE ZECE MINUTE Un alt aliniat al contractului: vreau să te îmbrăţişez. Este o schimbare a sistemului, recomandată mai ales dacă simţiţi că duceţi un gen de luptă obscură în care încercaţi să vi-l supuneţi pe celălalt sau să-l faceţi să sufere, să plătească pentru cine ştie ce, sau dacă simţiţi că nu reuşiţi să evitaţi escaladarea conflictilui

EXTINDE PROBLEMA CĂTRE RELAŢIE

Răspunde chiar acum, la întrebările următoare (sau luaţi-vă fiecare o foaie sau un caiet): a. Care este aportul meu la întreţinerea relaţiei?

B. Ce nu îţi ofer şi îţi lipseşte (eventual, ce mi-ar plăcea să-ţi ofer)?

C. Ce aduci tu în cadrul relaţiei noastre?

D. Ce apreciez la tine?

E. Cu nu îmi oferi şi eu îţi cer?

F. Pentru ce anume te doresc şi ce îţi cer?

REZOLVAREA CONFLICTELOR

Atunci când dificultăţile sunt de durată şi gravitează în jurul câtorva probleme, ar fi o opţiune interesantă aceea de a lărgi sfera informaţiilor şi de a trece de la analiza problemei la cea a relaţiei, în acest caz, poţi completa jumătatea care te priveşte din tabelul următor (la stânga pentru soţ, la dreapta pentru soţie). Soţul va proceda în acelaşi mod. Acordă-ţi timp pentru a face acest lucru: două până la şase zile. După acest răgaz, copie, pe cealaltă jumătate, ceea ce a scris partenerul tău. Reflectaţi fiecare în parte. Comparând cele două părţi, poţi să subliniezi deja punctele de acord care

apar la dreapta şi la stânga, pe fiecare nivel. De exemplu: l (soţul): Pentru ea, accept să nu mai fumez.

L’ (soţia): Vreau ca el să se lase de fumat.

Sau 10 (soţul): Vreau ca tu (soţie) să mă asculţi când vorbesc. 10’ (soţia): Accept să te ascult cu mai multă seriozitate. Întâlniţi-vă după ce aţi reflectat singur (ă) câteva zile, pentru a reidentifica punctele asupra cărora puteţi fi de acord şi subliniaţi-le (chiar dacă celălalt nu le-a menţionat în lista sa). Eventual, faceţi un contract cu privire la punctele importante pe care acceptaţi să le respectaţi (datat,

*Mr, tQti ins dezacordurile pe care nu trebuie să le rezolvaţi semnat). Notaţi jos ^. „.

Acum imediat, dar pe care P11^1 sa le P™6*1 m discuţie mai târziu, eventual cu ajutorul unui prieten comun sau al terapeutului individual sau de cuplu.

Tabel de rezolvare a conflictelor

Referitor la

Comportamentul soţului

Comportamentul so {iei

A se îndeplini de către soţ

Ceea ce eu, soţul, accept să nu mai fac, Pentru s°îia mea: l

Ceea ce eu, soţu1’ accePt să fac, pentru soţia mea: 4 5 6

Ceea ce eu, soţul, vreau ca soţia mea să nu mai facă:

A se îndeplini de către soţie

Ceea ce eu, soţia, vreau ca soţul meu să nu mai facă: r

Ceea ce eu, soţia, vreau ca soţul meu să facă pentru mine:

Ceea ce eu, soţia, accept să nu mai fac, pentru soţul meu:

Ceea ce eu, soţul, vreau ca soţia mea să facă pentru mine:

Ceea ce eu, soţia, accept să] fac pentru soţul meu: 10’ 11’ 12’

Completează careurile rămase goale cu răspunsurile din tabelul partenerului tău Discutaţi, punct cu punct şi subliniaţi punctele de acord. Eventual, redactaţi un contract. Notaţi aici şi dezacordurile la rezolvarea cărora va trebui să lucraţi mai târziu.-

Capitolul VI

Nevoia de a te simţi util

Această nevoie este în general satisfăcută într-o mai mare măsură decât precedenta. Este o nevoie ce devine din ce în ce mai acută pentru o femeie casnică ai cărei copii cresc şi pleacă, pentru muncitorul aflat în şomaj şi, la fel, pentru pensionar. O întâlnesc mai frecvent descrisă, ca fiind nesatisfăcută, de către cei care au trăit mai mult pentru rolurile decât pentru persoana lor. Această atitudine implică centrarea pe exigenţele celorlalţi, asemenea mamei care nu există decât în funcţie de dorinţele copiilor ei, în detrimentul alor sale, sau muncitorului care trăieşte doar pentru meseria sa, pentru aspiraţiile familiei sale, neglijându-şi nevoile personale. Exerciţiul scris X VII. 2. S. „Eu şi rolurile mele" te poate ajuta să clarifici dacă te afli sau nu în situaţia de echilibru între propria persoană şi ceilalţi.

A te simţi util presupune o destul de bună înţelegere a realităţii şi, totodată, responsabilitate. Dacă percepţia, evaluarea propriei persoane şi a mediului înconjurător nu se pretează realităţii, găsirea unui răspuns acestei nevoi devine o chestiune dificilă. Riscăm să nu ne înţelegem nici pe noi, nici pe ceilalţi, lovindu-ne astfel de peretele invizibil al propriilor dificultăţi. Majoritatea celor care se lasă pradă depresiei o perioadă mai mare de timp sau se simt rău „în propria lor piele" sunt persoane care refuză realitatea lumii

înconjurătoare. Terapia trebuie deci să te ajute să accepţi lumea aşa cum este, fără a încerca să o schimbi prea mult şi să găseşti un răspuns adecvat propriilor nevoi, tocmai în lumea reală. Schimbarea ta poate fi o parte componentă a procesului prin care vrei să schimbi lumea. Evită să îi acuzi pe ceilalţi, părinţii, patronul, soţia, copiii. Dacă nu obţii ceea ce vrei, schimbă-ţi comportamentul. Este un postulat al programării neuro-lingvistice (PNL). Aşadar, asumă-ţi responsabilitatea faptelor în loc să aştepţi de la ceilalţi ceva ce ei nu ar vrea sau nu ar putea să îţi ofere. De asemenea, decât să te revolţi, mai bine asumă-ţi responsabilitatea şi pentru ceea ce nu ai făcut.

Pentru a evolua, creează legături puternice, deschise şi fără bariere cu cei apropiaţi ţie, acasă, la birou/cu prietenii intimi sau cu un terapeut care este interesat de evoluţia ta. Găseşte cel puţin o persoană care să se intereseze de tine şi de care să te interesezi, o persoană bine ancorată în realitate, capabilă să-şi satisfacă nevoile înăuntrul lumii reale. Atâta vreme cât vei fugi de ceilalţi, vei continua să suferi, într-o asemenea relaţie, învaţă să-ţi satisfaci nevoile astfel încât să nu-l privezi pe ceilalţi de aptitudinea de a-şi satisface nevoile lor. Orice ar spune sau face celălalt (discutând, muncind sau făcând dragoste), vezi ceea ce poţi să faci tu însuţi – pasul următor – fără să aştepţi prea mult şi fără să-l dezaprobi. Ce faci tu cu ceea ce fac ceilalţi din tine? Şi, ce faci cu ceea ce au făcut părinţii tăi din tine?

Însuşeşte-ţi, de asemenea, responsabilitatea a ceea ce faci, a ceea ce nu faci şi mai ales a sentimentelor tale. Dacă celălalt îţi provoacă suferinţă prin ceea ce face sau prin ceea ce spune, tu eşti cel care suferă, cel care creează această suferinţă. (Nimeni nu poate să-ţi facă rău, dacă tu nu decizi acest lucru – spunea Buddha.) Şi, mai ales, tot tu eşti cel care

hotărăşte să facă ceva pentru a ieşi din situaţia respectivă. Oamenii care trăiesc bine nu o realizează. dar experimentează noi comportamente şi acţionează pe seama unui inconştient care rămâne inconştient. Rămâi mai degrabă centrat pe prezent, pe punctele forte şi pe comportamentele eficace (ale tale şi ale partenerului tău) pentru a le întări. Nu căuta cauza, nici greşeala, ci responsabilitatea (fii responsabil, nu vinovat), întrebarea eficace nu este „De ce? ". Este întrebarea care „serveşte" la a-ţi tăia aripile, într-unul din exerciţii, le cer participanţilor, grupaţi câte doi, să-şi spună de 36 de ori acelaşi lucru: „De ce? ", vreme de cinci minute. Apoi: „De ce nu? ", pentru alte cinci minute. Nimeni nu este prea lămurit pentru ce îi spune celălalt „De ce? " sau „De ce nu? ". Ce diferenţă! „De ce? " dă impresia de închidere, blocare. „De ce nu? ", dimpotrivă, deschide, eliberează.

Caută, mai ales, să vezi „cum", „ce" sau „ce-l de făcut", înveţi astfel noi comportamente care iau locul celor vechi, imprimate într-un mod adecvat altădată, dar repetitive şi devenite improprii în circumstanţele actuale. Ajută persoana să~şi expună planul de muncă, programul de vindecare.

SIMONTON vorbeşte „despre un plan de vindecare pe doi ani de zile": se fixează obiectivele care trebuie atinse în vederea vindecării. El a descoperit ceva senzaţional: oamenii care se vindecă de cancer prezintă acelaşi profil cu cei care reuşesc în viaţă: fac exerciţii fizice, de relaxare, proiecte şi reacţionează într-o manieră „relaxantă" la evenimentele stresante. Dacă ar proceda invers, li s-ar diminua imunitatea şi ar deveni mai vulnerabili la boli, de la depresii până la maladiile infecţioase, cardiace şi cancerigene. Acest plan de vindecare se axează pe: l. Motivele pentru a trăi: sensul social sau spiritual pe care omul îl dă vieţii sale.

CARE ÎŢI SUNT NEVOILE?

Jocul şi plăcerea.

Exerciţiul fizic care prin organele noastre de simţ, văzul, auzul, pipăitul ne reţin aici şi acum, antidotul major al anxietăţii – prăpastia între acum şi înainte sau după (Perls).

4. Familia şi relaţiile sociale. 5.0 alimentaţie sănătoasă.

6. O gândire creatoare care precedă şi pregăteşte acţiunea eficientă: vizualizarea relaxată a răspunsului pe care să-l dai problemelor tale pregăteşte acţiunea utilă, în maladiile fizice precum cancerul: vizualizează boala şi mai ales, procesul de vindecare a acesteia, în stare de relaxare.

Capitolul VII

Nevoia de afirmare şi de autonomie

A. Etapele autonomiei în nevoia de afirmare se regăseşte nevoia de actualizare a lui Maslow: îndeplinirea şi realizarea posibilităţilor personale pe întreg parcursul vieţii -în profesie, plăcere, religie, politică, viaţă privată, viaţă publică. Să-ţi dezvolţi inteligenţa, talentele, să „creşti", să-ţi găseşti autonomia în relaţie cu ceilalţi. De asemenea, să te adaptezi în conformitate cu ambele sensuri ale termenului: mai întâi să te adaptezi celorlalţi, societăţii, partenerului, familiei, colegilor, patronului şi să fii destul de. Tolerant pentru a nu fi considerat diferit, în sfârşit, să-ţi adaptezi lumea ţie – să te comporţi cu cei din jurul tău astfel încât -ei să răspundă mai bine nevoilor tale. Este piatra pe care o aduci la construcţia lumii, pentru ca lumea să răspundă mai bine aşteptărilor tale.

Pentru a obţine ceea ce ai nevoie, fie un obiect, fie o persoană, trebuie să îţi afirmi puterea, în sensul pozitiv al cuvântului: să fii conştient de nevoile tale, să le exprimi, să-ţi împărtăşeşti aspiraţiile, să obţii un răspuns, să ţii cont de, limitele celuilalt, să negociezi, să acţionezi şi să ai încredere

în tine mai mult decât în ceilalţi, toate acestea într-o interacţiune echilibrată. Dacă apare un obstacol, luptă pentru a-l înlătura, a-l ocoli, a negocia sau a găsi o alternativă. Dacă obstacolul este prea mare, a fugi de el şi a-l evita poate fi o soluţie: acceptă că este o „amăgire", o cale care nu duce la niciun rezultat şi hotărăşte-te să nu suferi din cauza lui. Aceasta înseamnă să renunţi la cineva sau ceva sau, mai exact, să renunţi la a fi dependent de acel cineva sau ceva (Laborât 28). Dacă vei continua să fugi pentru că obstacolul exterior sau interior (rezistenţele tale la schimbare, vezi din partea a IV-a) este prea mare, atunci te vei inhiba, vei deveni stresat, deprimat şi mai vulnerabil la toate bolile (Laborât 29, Moreau 27).

Pentru a te afirma, trebuie să-ţi găseşti propriul drum, un drum plin de relaţii care să te îmbogăţească din punct de vedere spiritual, într-o autonomie deplină. Acesta este rezultatul unei evoluţii în patru etape:

Dependenţa: când un copil se regăseşte, în mod normal, dependent de părinţii săi. Mulţi rămân însă în această ipostază toată viaţa. Dependenţa înseamnă „să faci aşa:".

Contra-dependenţa: „nu"-ul – răspunsul negativ al copilului de patru ani, revolta multor adolescenţi sau a contestatarului, care nu a încetat niciodată să se revolte, înseamnă să acţionezi împotrivă, deci depinzând încă de acel ceva pe care îl negi.

Independenţa: să vrei cu orice preţ să realizezi totul singur, absolut singur.

Interdependenţa: autonomia în relaţii necesare, în dragoste, în afaceri.

’ Este motivaţia unei persoane democratice, capabile să

creeze, să decidă asupra „teritoriului" său, să coopereze, să susţină deciziile de grup, să fie autentică în relaţii de putere. Această a patra etapă corespunde autonomiei şi în niciun caz izolării.

, Fericit este cel care reuşeşte să se afirme fără să domine sau să se revolte, în caz contrar, devine stăpânul sau sclavul celorlalţi. Ambele soluţii se dovedesc deseori nesatisfăcătoare.

Pentru a simţi în mod concret ce înseamnă afirmarea, realizează mai întâi exerciţiile simple în doi:

XV.2. D: „Văd, îmi imaginez, simt".

XII.16. D: „Mi-e teamă de ceilalţi".

B. Putere – Dependenţă – Libertate înţeleg prin forţă capacitatea de a-ţi afirma decizia asupra propriului teritoriu. Prin putere, aptitudinea de a stabili autoritatea asupra unui teritoriu comun pe care „îl administrezi", în fine, dominarea mi-a părut a fi tendinţa repetitivă de a domina în teritoriul altuia.

Puterea este necesară şi se poate dovedi constructivă. Dimpotrivă, dominarea reprezintă un abuz de putere. Se exprimă sub diverse forme: forţă, autoritarism, critică, morală şi religie, culpabilizare, gelozie, boală, şantaj, supraprotecţie, perfecţionism, ideologii, îşi găseşte principalul aliat, de altfel indispensabil, în dependenţa celuilalt. Ca urmare, întreaga „structură" are rolul de a crea societatea stăpânului şi a sclavului.

1 Dependenţa se manifestă sub aspecte variate: pasivitate, supraadaptare, conformism, agitaţie, violenţă, jocul contestaţiei, autoculpabilizare, teamă, – „ce-ar zice ceilalţi? ", manipulare. Ce se întâmplă oare sub stratul aparentei autonomii a „stângistului", a feministului şi a ecologistului?

Libertatea, negocierea şi cooperarea se sprijină pe fundamente solide: înţelegerea, autonomia, afirmarea de sine, decizia, capacitatea de acţiune, contactul, detaşarea faţă de norme. Libertatea comportă avantaje importante, dar, în aceeaşi măsură, efecte perverse neaşteptate. La asta se rezumă lucrarea mea, Putere, autonomie, vindecare (27).

C. Forţă – Putere – Dominaţie

Forţa se aseamănă puterii, ea însăşi fiind deseori confundată cu dominaţia.

A) Numesc FORŢĂ capacitatea de a-mi ocupa propriul teritoriu, de a-mi asuma responsabilitatea sentimentelor şi nevoilor mele, de a-mi imagina răspunsuri, de a-mi consuma energia disponibilă în acest scop şi de a mă comporta în funcţie de necesităţi. Forţa se referă deci la ceea ce fac pentru a fi eu însumi şi în a decide cu privire la ceea ce îmi este necesar în viaţă: eu sunt eu, fac ceea ce-mi place, sunt responsabil de propria-mi existenţă.

Pentru a-mi manifesta pe deplin forţa, trebuie să ating un echilibru între autonomie, nevoia de contact şi integrare. „Integrarea se aplică nevoii de companie şi de singurătate. Este vorba, aşadar, despre a avea suficiente contacte pentru a fi în măsură să eviţi singurătatea şi să apreciezi prezenţa celorlalţi, iar, pe de altă parte, să te bucuri de o singurătate suficientă pentru a evita sufocarea, puţind astfel să o apreciezi" (30, p. 96).

Autonomia1 nu înseamnă nici izolare, nici independenţă, ci presupune o interdependenţă armonioasă: am nevoie de numeroase persoane pentru a trăi oferind în schimb prezenţă, căldură, muncă, serviciu sau bani. Pentru a „mă simţi bine în pielea mea" am nevoie să fiu când singur, când cu ceilalţi, dar niciodată doar singur şi niciodată numai cu ceilalţi. „A fi o persoană distinctă, altfel spus a avea o

identitate, acesta este unul dintre aspectele esenţiale ale integrării. Cel care caută integrarea, aceluia ti place să participe la discuţie, în schimb, cel care caută dominaţia vrea să fie câştigătorul. Problema de 1. Independent: care nu depinde de nimeni; liber˙de orice dependenţă; care urăşte dependenţa.

Autonom: condus de propriile legi (a «to=sine; nomos=lege), liber de a se guverna prin propriile legi.

CARE ÎŢI SUNT NEVOILE? Integrare constă în: înăuntru sau în afară; cea de dominaţie în: sus sau jos; cea de afectivitate în: aproape sau departe." (30, p. 89). Afirmarea în raport cu altul comportă un aspect pozitiv şi necesar – puterea şi autoritatea şi un aspect negativ – dominaţia.

B) Prin PUTERE, înţeleg capacitatea de a coordona munca şi activitatea mai multor persoane în vederea unui scop comun sau chiar propriu. În acest ultim caz, urmându-mi obiectivele personale, pot să propun colaborări sau să cer servicii, îmi exercit puterea şi atunci când îmi manifest cu forţa interesele şi dorinţele pentru a-l convinge pe celălalt; acesta se poate simţi stimulat de aspiraţiile mele personale şi, prin urmare, ar putea să mi se alăture în realizarea proiectului. Astfel, când îmi manifest dorinţa de a mânca nişte cartofi prăjiţi, îi stârnesc aceeaşi poftă fiului meu. El o va lua în considerare şi va putea decide să facă la fel ca mine sau poate chiar să pregătească el însuşi masa, îmi manifest, aşadar, forţa dorinţei exercitând putere, fără a ordona sau domina. Celălalt este responsabil să vadă dacă îşi găseşte beneficiul, satisfacţia sau plăcerea fără a se sacrifica. Puterea este necesară de îndată ce două persoane trebuie să lucreze împreună la aceeaşi acţiune. Ea poate fi structurantă, creativă, stimulativă, securizantă şi factor de cooperare. Poate fi constructivă sau distructivă.

Critica a priori a puterii nu pare să vadă încă decât aspectul negativ, dominaţia. Ea îl amplifică, ignorându-l în acelaşi timp, pe cel pozitiv. Creează un fel de confuzie. Puterea „beneficiază" de o publicitate negativă. Este deseori discreditată. Totuşi, ea reprezintă un motor important al societăţii noastre. Patronii, oamenii de afaceri, oamenii politici, liderii de sindicat ne relevă în mod obişnuit cele două feţe ale puterii. Dar, tocmai acestea fac societatea să progreseze, punând în mişcare un întreg angrenaj de forţe şi contraforţe, cele din urmă servind drept antidot abuzurilor celor dintâi.

Exercitarea puterii presupune numeroase servitudini. În acest sens, oamenii politici vor fi prezenţi la inaugurări, serbări patriotice, banchete etc. Ei nu pot accepta toate acestea decât în schimbul unui beneficiu adecvat. Iar acesta nu este decât rareori financiar. Pe cei mai mulţi dintre ei, cu rare excepţii, afacerile sau exercitarea profesiei i-ar răsplăti, probabil, mai mult. Profitul principal este, fără îndoială, satisfacerea setei de putere. Astfel, o muncă importantă, realizată cu mulţumire, este mai puţin epuizantă decât o muncă banală, uşoară şi de scurtă durată, îndeplinită cu plictiseală. Cred şi am motive bine întemeiate să cred în zicala: „orice muncă merită un salariu". Dacă nu, consecinţele probabile sunt epuizarea şi depresia. Mai pe larg, orice altruism reclamă un interes. Misionarul devotat şi „dezinteresat" poate profita în diferite feluri de pe urma atitudinii sale: prin satisfacerea nevoii de iubire de Dumnezeu şi de aproape, dezvinovăţirea de un egocentrism reprimat, urmarea unui scenariu imprimat în copilărie sub presiunea părinţilor, de y. genul: „nu poţi să te bucuri, atâta timp dtpe acest pământ există cineva care suferă", prin recunoaştere, afirmarea unei nevoi acute de putere sub

aparenţa altruismului etc. Toate aceste motivaţii nu sunt reprehensibile, dar pot face rău dacă nu sunt recunoscute sau dacă interesul pentru un beneficiu direct sau indirect induce sentimentul vinovăţiei ori îl depăşeşte pe cel al obiectivului atribuit în mod deschis acestei funcţii.

Autoritatea este o exprimare sănătoasă a puterii. Oamenii care emană o forţă interioară firească manifestă în exercitarea puterii destulă autoritate fără a fi autoritari. Autoritarismul este deseori un mecanism de apărare: utilizarea unor mijloace mai mult sau mai puţin manipulatoare pentru a institui o autoritate slabă sau ameninţată. Cel care deţine autoritatea nu se simte, de obicei, în largul său. „La nivel de autoritate este vorba despre a dobândi suficientă influenţă pentru a putea determina evenimentele să se manifeste în interiorul unor limite considerate confortabile şi pentru a te putea descotorosi de exercitarea unui control suplimentar. Un om cu^adevărat evoluat poate la fel de bine să ghideze şi să urmărească." (30, p. 16) Autorul distinge ’ deci, în mod clar, exercitarea puterii necesare pentru atingerea unui scop comun de dominaţie.

C) Consider DOMINAREA (sau nevoia de a exercita o influenţă asupra altei persoane) tendinţa repetată de a ocupa teritoriul acesteia („faci ceea ce te sfătuiesc"), de a-ţi însuşi responsabilitatea sentimentelor sale („trebuie să fii obosit*) şi a nevoilor sale („ia-ţi o vacanţă"), de a-ţi folosi energia disponibilă pentru a acţiona în locul altuia (atitudine de salvator) şi, mai departe, de a-l forţa pe celălalt (sau pe ceilalţi) să-ţi devină servitor pentru a răspunde propriilor tale nevoi, mărindu-ţi astfel teritoriul şi dominaţia. Omul cu adevărat influent se afirmă cu uşurinţă. El îşi preia în mod sănătos puterea care îi revine. Ipoteza mea este următoarea: dominarea reprezintă o compensare a lipsei de putere, a

nesiguranţei interioare. Cel care domină are nevoie să îşi asigure securitatea pe seama supunerii celuilalt. Furia este unul dintre instrumentele sale preferate. Hitler este un exemplu clar. Poate şi Napoleon.

CARE ÎŢI SUNT NEVOILE?

D. Atitudinile în cadrul familiei şi la serviciu

Virginia SATIR, care a creat terapia de familie, a descris cinci atitudini diferite în familie şi în societate. Eu am adăugat alte două, manipulatorul şi contestatarul.

1. BULDOZERUL: dominatorul agresiv

Este cel care se afirmă strivind pe toată lumea. El este cel care spune: „Există ’un loc, iar acesta este al meu. Ţin cont de nevoile mele, nu de ale tale. Eu am dreptate, tu te înşeli". Nu este niciodată de acord cu părerea altcuiva. „Nu sunt de acord" este răspunsul său preferat, îi blamează, îi judecă şi îi învinovăţeşte pe ceilalţi, este autoritar, autocratic, ba chiar tiranic. Procedând astfel, îi elimină pe ceilalţi. Ia deseori atitudinea unui cap de familie: paterfamilias. Această atitudine se întâlneşte şi în cazul comportamentului patronului faţă de secretara sa, al medicului faţă de asistentă şi, mai ales, al politicianului în relaţie cu adversarii săi. Este „Părintele Critic" al analizei tranzacţionale. Când toată lumea joacă acest rol, se tinde spre o „familie atomizată". Nicio decizie nu mai este posibilă. Fiecare pentru sine. Familia sfârşeşte prin a exploda.

2. „PAPĂ-LAPTE": dominatul pasiv

Pâinea uscată, muiată în lapte îşi pierde consistenţa şi se rupe în bucăţi. Este exact imaginea celui care se eclipsează în faţa celorlalţi. Frazele sale preferate sunt: „De acord, cum vrei tu, ai dreptate, eu mă înşel, există un loc, iar acela este pentru tine, nu pentru mine; ţin cont de nevoile tale, nu de ale mele".

El însuşi se elimină, se blamează, se judecă, se învinovăţeşte. Le face pe plac celorlalţi fără a ţine seama de propriile sale nevoi. Nevoile părinţilor sau ale celorlalţi au prioritate. Aceasta este poziţia depresivă. Când toată lumea acţionează aşa, se ajunge la o familie letală, „moartă în nucleu": nicio decizie nu este posibilă „cum vrei tu". Aceasta este cel mai adesea poziţia secretarei, infirmierei, a maniei care se sacrifică pentru familie, a surorii mai mari. 3. AUTENTICUL: cel care se afirmă în mod autonom

Există un loc pentru mine, dar şi unul, pentru tine. Ţin cont de nevoile mele, dar şi de ale tale. Iată părerea mea, care este părerea noastră? El îşi afirmă opinia ascultându-l pe ceilalţi şi înaintează în direcţia luării unei decizii. Nu elimină pe nimeni. Atitudinea sa este democratică şi matură. Maturitatea se dezvoltă când te bazezi mai mult pe tine decât pe ceilalţi. Nu este nevoie să domini, nici să judeci de o manieră critică, într-o familie sănătoasă, părinţii autentici dezvoltă copii autentici. Cu cât familiile sunt mai sănătoase, cu atât o populaţie este mai matură, mai autentică, cu atât mai mult ea poate dezvolta şi menţine democraţia şi poate respecta deciziile majorităţii.

4. „PE DE LĂTURI"

Acest rol este deseori jucat de copilul care se teme de tensiunile familiale-şi care atrage atenţia către exterior, pentru a diminua conflictul: sparge ceva, ratează şcoala, îi face rău pisicii care miaună. La extremă, este tipul de copil psihotic, aparent rupt de realitate.

5. ORDONATORUL

El este cel care-l etichetează pe cejlalţi: îi vede pe toţi ca fiind de stânga sau de dreapta, vede ce este rău în alimentaţie (produsele chimice), este ecologistul care aruncă toate medicamentele, priveşte totul de o manieră new age,

respinge prezentul (în tinereţea mea.). Se elimină şi îi elimină şi pe ceilalţi.

6. MANIPULATORUL

Cel care a fost supraprotejat se bazează pe celălalt şi nu are încredere în sine însuşi. Nu şi-a dezvoltat capacitatea de a da răspuns nevoilor sale, atunci când se confruntă în mod inevitabil cu ele. Datorită acestui fapt, pentru a şi le putea rezolva, trebuie să-l manipuleze pe ceilalţi, încercând să-l facă să acţioneze în locul lui. Dacă reuşeşte, manipulatorul poate rămâne pe termen nelimitat prizonierul pasivităţii şi al dependenţei. Astfel, un băiat supraprotejat îşi va căuta o soţie-mamă. O femeie „bine educată" va sta pe locul doi, va aştepta iniţiativele bărbatului şi îşi va alege un soţ care să o protejeze, „autorizând-o" să rămână fetiţa dependentă. Astfel de

CARE ÎŢI SUNT NEVOILE? 67 căsătorii comportă o opţiune puţin manipulatoare: mă căsătoresc cu tine (fără să ştiu foarte bine de ce) pentru ca tu să reacţionezi în locul meu. Dacă lucrurile nu decurg conform aşteptărilor, manipularea va deveni mai explicită: băiatul supraprotejat va deveni furios dacă soţia-mamă nu i-a pregătit cămaşa, cravata, şosetele; fata „bine educată" va izbucni în plâns dacă soţul nu contramandează recepţia la care ea nu vrea să meargă, întâlnim şi alte mijloace prin intermediul cărora se menţin dependenţa şi pasivitatea, cum ar fi frica şi panica în faţa acţiunii, revolta clasică sau cea. Manipulatoare: „Oh! Mă acuzi că n-am spălat bine vasele; ei bine, atunci spală-le tu". Acest gen de om este deseori un buldozer deghizat sau un ordonator. El transformă realitatea pentru a avea dreptate, îi critică pe cei care nu-l împărtăşesc părerile. Ale sale sunt corecte. „Poziţia corectă este cea în care mă aflu. Ceilalţi sunt prea la stingă sau prea la dreapta". Manipulatorul

redefineşte: el interpretează evenimentele raportându-le la criteriile sale în aşa fel încât celălalt să termine prin a-l da dreptate, îl acuză deseori pe acesta că s-a înşelat, că nu a înţeles bine sau atrage atenţia cu privire la inconvenientele comportamentului său, fără a privi şi la aspectele pozitive. Este tentaţia anumitor terapeuţi care utilizează interpretarea şi inconştientul clientului (care, prin definiţie, nu este conştient de incoştientul său) pentru a-l determina să-şi accepte opinia atinsă eventual de propriile sale proiecţii. Când sunt astfel criticat pentru o atare greşeală mă străduiesc să nu răspund într-un mod defensiv şi să iau în considerare partea de adevăr din ceea ce-mi spune celălalt. Uneori este dureros, dar în loc să consider că acest lucru mă umileşte, ies deseori din asemenea situaţii mai câştigat.

Acest gen de manipulare se întâlneşte frecvent în conflictele de cuplu: „Tu eşti cel care." sau „Deci şi tu." şi în dezbaterile dintre doi adversari politici. Manipulatorul îi elimină pe ceilalţi, în beneficiul său. Critică religia slă-vindu-l pe lisus. Îşi coboară adversarii în ochii alegătorilor, valorizându-l pe cei pe care îi admiră: „Celpuţin el. în timp ce tu.". Încearcă chiar să-şi facă din adversar un aliat punându-l în valoare şi glorificându-l: „eşti minunat când.". Poate ameninţa şi poate stârni frica.

7. CONTESTATARUL

„Contestaţionarul" este contestatarul persecutor şi tiranic.

Contestaţia constructivă dovedeşte lacunele unui sistem, efectele sale perverse, abuzurile sale. Ea propune remedii adecvate şi acţionează la 68 INCURSIUNE IN AUTOTERAPIA ASISTATA locul potrivit, în cadrul profesional, familial, al cartierului sau trecând printr-un angajament politic sau religios. Este un demers sănătos, de

dorit şi necesar. Are tot dreptul să existe în Vest (jurnale, asociaţii de consumatori) ca şi în ţările din Est, unde era redusă la zero. Am vizitat o fermă colectivă în Cehoslovacia: beneficiile anuale împărţite aduceau două mii de coroane de persoană muncitorilor şi şaizeci de mii şefilor de ferme, în acelaşi timp şefi de partid. Contestaţia era aici interzisă. Să numim acum „contestaţionar", cu consonanţa totalitară de la „con-centraţionar", persoana sau grupul care se dedă „jocului contestaţiei" în funcţie de un conflict intern, reacţionând într-o manieră ostilă faţă de orice tip de autoritate, fără să distingă efectele ei pozitive şi negative, în acest caz, critica este deseori distructivă, lipsită de propuneri constructive. „Contestaţionarul" aspiră la obţinerea puterii sau a dominaţiei (prin maşina sa, prin televiziune.). Se simte vinovat de acest lucru. Nu poate să recunoască dorinţa ca atare şi o proiectează asupra altcuiva: asupra societăţii de consum sau asupra burgheziei. Este cel care distruge maşina celorlalţi, în mod simbolic sau chiar la propriu (în cadrul unor răzmeriţe). Contestă eventual ceea ce nu poate obţine el însuşi fără a se culpabiliza. Este clar că abundenţa oferită de societatea de consum nu i-a adus omului fericirea, cu atât mai mult celor care au fost obişnuiţi cu ea. Să mai adăugăm că acest „contestaţionar" este deseori în conflict cu mediul său familial, şcolar sau profesional; nu se simte nici destins, nici în armonie cu sine însuşi.

Când manipulatorul sau contestatarul are putere, creează deseori conflicte în jurul lui, căci are drept asociaţi pe alţi contestatari, ca şi el. Se gândeşte să realizeze revoluţia şi provoacă revolta.

Aceste roluri sunt caricaturale. Este interesant să le pui în seamă într-un joc de roluri ca în exerciţiul VII. 14; ideal ar fi într-un grup de patru (sau trei) persoane. Este vorba

despre o ficţiune ce îţi permite să te recunoşti, să identifici rolul predominant pe care îl jucaţi tu şi ai tăi în cadrul familiei sau la serviciu. Realizându-l, îţi va părea ciudat să observi cât de mult se aseamănă cu realitatea.

BULDOZERUL
PAPĂ-LAPTE
AUTENTICUL
ORDONATORUL r- • » „i
T? „ „, „;! „, „! „
Fu npvrţilp mf^lp
Ahctrâipt' jqu, nev o 11 g mei e
Tu npvntlp tilp xmi, ncvous uicic
Tu npvnilp talp
J-lU, 1 IC V U 11 C lilCic
Tu npvnilp tfllf*
/«. UL
Eu am dreptate iu, iicvuuc laic
Eu mă înşel l Li, 11CVUUC lolC.
Opinia ta, părerea
Evaluează
Opinia mea, părerea
Tu te înşeli
Tu ai dreptate ^
Concertare
Vine cu clişee
Nu sunt de acord
De acord
Cooperare
Oferă o semnificaţie fiecărui
Contestă îi ascultă pe ceilalţi lucru care se întâmplă
Eu vreau
Dacă asta te interesează

Asta mă interesează,
Vino aici
După tine pe mine. Pe tine?
Dacă vrei
Nu te lăsa păcălit
Fii drăguţ
Gentil, politicos
Fă-mi plăcere
Face plăcere
Nu are încredere
Are încredere
Normativ
Supus normelor
Autonom
Eu sunt OK. Tu nu eşti OK
Tu eşti OK. Eu nu sunt OK
Eu sunt OK. Tu eşti OK
Nu trăieşte cu adevărat şi
Blamează, judecă
Se judecă
Nu judecă emoţionat situaţia învinovăţeşte
Se învinovăţeşte
Nu învinovăţeşte
Ironizează, batjocoreşte
Râde îşi transpune autoritatea
Dominant
Dominat, martir asupra ideilor şi principiilor
Autocratic
Anarhic, incoerent
Democratic îi elimină pe ceilalţi
Se elimină
Nu elimină pe nimeni îi elimină pe ceilalţi şi pe el

Patron, medic
Bolnav-lnfirmier însuşi
Bărbat, soţ
Femeie-soţie
Tată
Copil
Adult
Stresant. Neputincios
Stăpân
Sclav
Familie conflictuală
Stresant (neputincios)
Stresabil, neputincios
Destresant. Puternic
Decizie dificilă
Familie atomizată
Familie letală
Familie armonioasă
Decizie imposibilă
Decizie imposibilă
Decizie uşoară
N
H
Z
W tn

E. Dependentă – Autonomie

Concluzia mea, puţin pripită şi încă nu foarte clar stabilită, nu este mai puţin surprinzătoare. Cere, totuşi, unele verificări mai elaborate.

DEPENDENŢA
AUTONOMIA

Este rădăcina majoră a oricărui tandem stăpân-sclav,

asemeni dominaţiei, sora ei geamănă. Dialectica salvator-victimă dependentă, dominant-dominat, stăpân-sclav constă în aceea că victima dependentă (dominatul sau sclavul) îşi formează propria dependenţă în vreme ce salvatorul (dominantul sau stăpânul) îşi caută un dependent pentru a-şijustifica existenţa. Nu este deci mai autonom. Stăpânul are nevoie de sclavi complici pentru a-l domina.

Are tendinţa de a se opune libertăţii, sub orice formă.

- Induce comunismul şi reprezintă un suport important al socialismului şi al sindicalismului, în măsura în care are la bază jocuri ale contestaţiei, stângismului, ale feminismului şi ecologismului. Favorizează sistemele politice în care domină protecţia şi supraprotecţia, determinându-l pe oameni să se bazeze pe stat pentru a-şi asigura subzistenţa şi chemând, cu timpul, o dictatură necesară a salvatorilor poporului (dictatura proletariatului este o dictatură camuflată a maselor supraprotejate).
- Este rădăcina cea mai tenace a şomajului, în măsura în care omul dependent este mai tentat de securitatea unui „mai puţin" decât de riscul unui „mai mult".
- Face dificil orice tandem stăpân-sclav: stăpânul, negăsind colaborarea complice a subiectului autonom (non sclav), nu poate domina. Facilitează o relaţie egală, democratică, în care fiecare persoană este liberă şi responsabilă totodată. Tinde-să stabilească o comunicare de la om la om.

Amenajează un spaţiu psihologic în care libertatea poate să înflorească.

Tinde să producă un sistem liberal (şi nonconservator, creat de insecuritate), îndemnând oamenii să se bazeze pe propriile lor resurse şi să aibă grijă de ei. Face loc iniţiativei

şi creativităţii, lăsându-l fiecăruia responsabilitatea reuşitelor de care să se bucure şi a eşecurilor pe care trebuie să şi le asume. Permite astfel libera asociere necesară iniţiativelor care depăşesc capacităţile unei singure persoane.

Tinde să diminueze şomajul, în măsura în care persoana este capabilă să accepte o paletă mai largă de munci şi să se bazeze mai mult pe propriile sale forţe decât pe protecţia societăţii.

CARE IŢI SUNT NEVOILE?

DEPENDENŢA

AUTONOMIA

Este probabil rădăcina psihologică principală a depresiei.

Amplifică sau prelungeşte bolile psihice sau psihologice cronice, favorizând astfel invaliditatea sau tendinţa de a deveni invalid.

Induce conformismul şi adaptează oamenii la normă. Astfel, dependenţa îi normalizează (îi aduce la nivelul mediei) pe oameni, îi transformă în „normozaţi" (bolnavi de a fi prea „normali" şi lipsiţi de originalitate) sau „normifiaţi" (lipsiţi de viaţă în faţa forţei care îi normează).

Este un suport important al religiilor şi al moralei. Este sursa a numeroase ideologii.

Este un motor important al oricărei forme de gelozie şi creează legături de prizonierat între soţi, care astfel devin „părinţi" unul pentru celălalt („amândoi mereu împreună").

Îi împiedică pe copii să devină autonomi faţă de părinţii lor şi, prin urmare, să devină adulţi şi responsabili în societate.

Produce oameni mai expuşi alcoolismului şi drogurilor. Alcoolicii sunt de asemenea foarte dependenţi de

anturajul lor: familie, mediu de muncă, medic.

De

- Este o sursă importantă sănătate şi înflorire.

Reduce durata şi efectele nefaste ale afecţiunilor psihice sau psihologice. Este şi un factor puternic de vindecare.

Permite mai multă diversitate şi originalitate în felul de a trăi al oamenilor.

Facilitează o privire mai obiectivă asupra realităţii, reducând tendinţa de a recurge la ideologie, religie sau morală, pentru a explica sau justifica evenimente sau comportamente.

Facilitează o relaţie în care fiecare soţ dispune de teritoriul său spaţial şi psihologic („eu sunt eu", „tu eşti tu"), în care cuplul găseşte un teren comun bogat şi diversificat.

Lasă copiilor libertatea necesară pentru a-şi dezvolta personalitatea, pentru a deveni mai repede adulţi şi responsabili în societate.

- Reduce riscul de toxicomanie (alcool şi orice altă formă de drog).

Capitolul VIII

Nevoia de siguranţă

Este vorba despre nevoia de a fi protejat împotriva adversităţii, a ameninţărilor prezente sau viitoare. Este adesea rezultatul unui drum lung care constă în realizarea mai bună a fiecărei etape prezente pentru a crea un viitor sigur: să-ţi recunoşti nevoile, să iei decizii, să acţionezi la timp, să-ţi creezi puncte de reper, să te formezi, să-ţi termini studiile, să îţi alegi o profesie, să-ţi găseşti coerenţă în viaţă, să obţii un serviciu, să cumperi sau să-ţi construieşti o locuinţă, să creezi o relaţie puternică, fără a depinde de ea, cu un partener înfloritor şi cooperant, să-ţi creezi un mediu

înconjurător structurat, suficient de stabil, dar totodată suplu.

Termenul „siguranţă" este folosit în contextele în care predomină nesiguranţa: securitatea socială şi siguranţa locului de muncă. Un loc de muncă ameninţat induce sentimentul nesiguranţei. Abandonarea unei activităţi nesa.

Tisfăcătoare este o modalitate de a rezolva problema, dar incertitudinea de a regăsi o alta împinge numeroase persoane ce mă consultă să îndure prea multă vreme condiţii constrângătoare sau dezagreabile. A rămâne încolţit într-o asemenea situaţie este o adevărată sursă de angoasă, în plus, sunt mulţi cei care nu dispun de energia necesară pentru a schimba elementele astringente în cadrul profesiei lor. Căutarea cu orice preţ a securităţii se poate dovedi păgubitoare, dacă duce la o existenţă supusă reegulamentelor, „ordontă", punctată de obişnuinţe „imuabile". Evitând mereu imprevizibilul, rişti să-ţi ratezi viaţa. Poţi găsi un sprijin important într-o filosofic de viaţă sau în religie, mai ales dacă o împărtăşeşti cu ceilalţi, în ceea ce mă priveşte, am găsit treptat această siguranţă într-o căutare interioară constantă: cum să-mi fiu fidel mie însumi (vezi capitolul V, al treilea nivel al fidelităţii).

Partenerului sau persoanei care te ajută poţi să-l ceri să te îmbrăţişeze timp de zece minute. Observă în tot acest timp ceea ce simţi, fără să judeci nimic.

Capitolul IX

Nevoia de libertate

Pare a fi opusă celei precedente. Fiecare are nevoie de libertate pentru a acţiona la birou, acasă, în mediul exterior. Unii se simt vexaţi şi suferă din această cauză. Mulţi se cred liberi, dar îndură o robie de care nu au habar. Nimeni nu este cu totul liber. Cine vrea să devină liber trebuie să evolueze şi

să evite anarhia şi revolta. Cine se teme de libertate, riscă să devină supus şi conformist. Satisfacerea nevoii de libertate se dovedeşte, vai, foarte dificilă. Dacă aş vrea să mă simt complet liber şi să nu accept nicio constrângere, fără să atentez la libertatea celorlalţi,. Voi fi, fără îndoială, izolat de către cei care resping această atitudine. „Oamenilor curajoşi nu le place un alt drum decât cel pe care-l urmează ei" (Georges Brassens: „îndrăgostiţii care se sărută pe băncile publice"). Ar trebui să ţin cont de opiniile celuilalt, căutând totodată să-mi satisfac nevoile. Dar cum? Pot alege între a renunţa la libertatea mea sau a spune „nu" părerii celorlalţi. Suferinţa se poate înfiripa încă de la acest stadiu. Aş putea de asemenea să acord prioritate „gurii lumii" (părerii celorlalţi), cum face această studentă atunci când precizează: „Voi ieşi cu prietenul meu dacă voi fi sigură că mama nu suferă din cauza asta". Iată începutul unui nou calvar. „Gura lumii" („ce-ar spune lumea?") nu este doar o limitare exterioară reală. Cel mai adesea este una interioară. Faţa sa ascunsă coincide în general cu „gura mea" (ce-aş spune eu despre.?). Dacă mama nu ştie nimic despre ieşirile fetei sale, aceasta se va simţi vinovată pentru că o înşală. Dacă este moartă, îşi va reproşa că i-a pătat memoria. Dacă la un anumit moment din evoluţia sa se revoltă şi îi spune „nu" mamei, mai poate încă alege între: a ieşi fără ştirea ei pentru a n-o întrista sau să nu se ascundă, evitând totodată să cadă în ostentaţie sau să o provoace, să o scandalizeze, ba chiar să rupă legăturile şi „să-şi facă de cap" într-o manieră impulsivă pentru a nu se mai supune moralei materne.

A. Ce înseamnă să fii liber?

LIBERTATE:

LIBER:

AUTONOMIE:

Stare a persoanei în care aceasta nu depinde de cineva/nu se supune constrângerilor/îşi permite să facă ce vrea.

Care nu este închis, înlănţuit, care are puterea de a decide, de a acţiona prin el însuşi; lipsit de constrângeri, de preocupări sau de prejudecăţi.

Din grecescul, autonomos = „a se conduce după propriile sale legi"; care se administrează el însuşi, după reguli liber alese.

Pentru a fi fericit este necesar să te afli într-un contact satisfăcător cu persoanele apropiate. Dacă vreau să contez pe celălalt şi el trebuie să poată conta pe mine: în dragoste, în prietenie sau la serviciu.

Într-o relaţie există ceea ce vreau eu şi ceea ce vrea celălalt. Toate merg bine atâta vreme cât amândoi vrem acelaşi lucru. Dacă celălalt vrea mai mult, pot accepta sau pot refuza. Atunci când el acţionează am trei soluţii posibile: fie să întreprind ceea ce este necesar pentru a obţine ceea ce vreau (acţiune gratificantă), fie să negociez, fie să fug – într-o manieră mai mult sau mai puţin pozitivă – să mă apăr pentru a evita distrugerea, fie să rămân „blocat", în cazul în care nu pot nici să acţionez, nici să fug. Aceasta este inhibiţia acţiunii şi acestea sunt cele trei soluţii despre care vorbeşte Henri LABORÂT (29).

L

B. Protecţiile necesare a) Respectă-l pe celălalt

Libertatea mea se opreşte acolo unde începe libertatea celuilalt, însă această problemă este destul de nuanţată. Sunt liber să fumez sau să beau, dar nu să-l afum pe ceilalţi, nici să-l trezesc la miezul nopţii.

Lui Pierre nu-l face plăcere faptul că Francine, soţia sa, iese cu un prieten. Ei şi-au promis cândva fidelitatea. Ea se

schimbă. Unde este libertatea, responsabilitatea ei? Are el dreptul să o împiedice să evolueze? Să-ţi respecţi soţia înseamnă poate să accepţi că ea se schimbă. Să-ţi respecţi soţul înseamnă

CARE ÎŢI SUNT NEVOILE'? 75 cel puţin să accepţi că el suferă şi să nu-l respingi. Este important ca Pierre să nu o împiedice pe Francine să iasă, iar cei doi să se simtă, fiecare în parte, răspunzători de noile legături create, de o relaţie bogată. când este posibil. Pierre este responsabil de suferinţa şi de dragostea lui. Francine este responsabilă pentru dragostea ei.

În familie, a-l respecta pe celălalt înseamnă a accepta evoluţia copiilor, pentru a nu fi, în numele educaţiei, un obstacol în calea dezvoltării lor.

La serviciu, de asemenea, a-l respecta pe celălalt înseamnă să ţii cont de el, de locul necesar dezvoltării sale,. Luptând în acelaşi timp pentru „a-ţi face loc", pentru a-ţi afirma propria putere şi influenţă.

Să-l respecţi pe celălalt. în perspectiva noastră asupra libertăţii înseamnă să-l respecţi libertatea, aşa cum ai vrea să o vezi pe a ta respectată. Astfel, riscăm mai puţin să ne facem duşmani – există destui, întotdeauna – şi ne creăm mediul permisiv de care avem nevoie pentru a fi liberi.

B) Protejează-te cu adevărat

Dacă vrem să ne descotorosim de tabu-urile interioare şi să ocolim normele societăţii, trebuie să fim în acelaşi timp atenţi la realitatea obstacolelor care ne înconjoară. Opţiunea pentru un grad mai mare de libertate nu rămâne fără consecinţe într-un cuplu; adeseori constituie un risc la locul de muncă; înseamnă să-ţi faci prietenii să fugă pentru a-ţi găsi alţii, în analiza tranzacţională vom spune că trebuie să ne servim de Părintele nostru Grijuliu, cel care, în sine, ne

spune: „du-te; fii atent, nu-l vorbi prea deschis patronului tău; încetează să mai râzi de alţii în public etc.".

C. Rezultatele libertăţii

Acest capitol nu este decât o schiţă. Propun ca exemple câteva efecte posibile. ’ a) Maturizarea şi dezvoltarea

Maturizarea survine în mod progresiv când fiecare pas în asumarea libertăţii este asociat unei responsabilităţi corespunzătoare. Copilul este determinat de părinţii săi să-şi asume consecinţele actelor sale. Dacă îşi strică jucăriile, nu le va mai avea sau le va repara el însuşi. Dacă părinţii trec cu vederea greşelile copiilor, ’anarhia şi iresponsabilitatea vor fi în creştere. B) Revoluţia posibilă

A»

În libertate, adolescentul va fi supus într-o mai mică măsura tentaţiei de a se revolta în mod sistematic. El va putea să evalueze progresiv argumentele pro şi contra regulilor primite în educaţia sa, să respingă ceea ce nu-l convine şi să aleagă ce-l interesează. Este ceea ce eu numesc revoluţie liniştită.

C) Democraţia

Este o organizare a societăţii în care autoritatea aleasă este destul de puternică pentru a evita anarhia; înseamnă de asemenea crearea unei structuri secu-rizante şi care lasă loc iniţiativei private, sub toate formele ei, repunerilor în discuţie şi libertăţii de expresie. Dacă autoritatea are tendinţa de a domina, ea riscă să trezească revolta sau contestaţia.

D) Mariajul deschis

Deschiderea nu semnifică libertatea totală, ci capacitatea fiecărui partener de a alege nivelul libertăţii şi al limitelor sale la adăpost de interdicţiile venite din educaţia primită şi de gelozia celuilalt, acceptând fără constrângere

alegerea partenerului de viaţă

Dacă partenerii sunt îndrăgostiţi unul de altul şi dacă fiecare poate accepta libertatea celuilalt, relaţia se poate îmbogăţi şi dura. Această situaţie este destul de rară, dacă libertatea sexuală asumată este mare. În astfel de situaţii apar foarte des conflictele. Distrugerea relaţiei şi deci a cuplului, mi se par într-o mai mică măsură efectul libertăţii unuia decât al suferinţei, geloziei şi al exclusivismului celuilalt.

D. Efectele perverse ale libertăţii în acest context, cuvântul „pervers" nu este luat în sensul moral, religios, psihiatric, nici psihanalitic, toate acestea atinse de o judecare morala critică. „Pervers" este considerat în sensul sociologic, de efect negativ nedorit „la plecare", apărut din ceea ce s-a dorit a fi efect pozitiv. Protecţia socială, prea bine asigurată, conduce la exces medical, la abuzuri cu privire la incapacitatea de muncă sau la şomaj: acestea sunt efectele perverse nedorite de legislator, a cărui intenţie a fost de a reduce riscurile printr-o solidaritate crescută între asiguraţi.

CARE ÎŢI SUNT NEVOILE? 77 a) Anarhia

Este consecinţa frecventă a unei libertăţi prost înţelese în educaţie, în Libertatea prin anarhie (Editura l'Epi), S. NEILL sublinia greşeala, deseori întâlnită în Statele Unite, de a lăsa copilul să facă totul sub pretextul libertăţii. Părinţii „demisionează" din responsabilitatea lor de a-şi proteja copiii. Aceasta trebuie să existe atâta timp cât copilul nu este capabil să realizeze ceea ce este lăsat să facă sau să suporte consecinţele şi să-şi asume responsabilitatea.

B) Singurătatea

Este uneori consecinţa dificultăţii de a ţine cont de ceilalţi şi de limitele acestora în a accepta libertatea din jurul lor. Când unul dintre parteneri îşi revendică libertatea fără

să ţină cont de celălalt, de limitele sale, de suferinţa sa, creează o anumită distanţă datorită căreia recunoaşterea, stima şi dragostea devin dificile.

C) Divorţul

Este consecinţa unei libertăţi prea mari asumate de către unul dintre soţi şi determinată de teama celuilalt de a fi abandonat, de gelozia sau exclusivismul acestuia. Poate rezulta de asemenea în situaţia în care unul dintre parteneri nu este destul de îndrăgostit de celălalt şi, gustând libertatea sexuală, descoperă că s-a înşelat în alegerea sa. El îşi dezvoltă în afara cuplului o relaţie mai bogată şi nu mai este satisfăcut de ceea ce trăia înainte în necunoştinţă de cauză.

Într-o astfel de situaţie, divorţul poate fi preferabil relaţiei sărace în care trăia cuplul. Prezenţa copiilor conduce uneori la amânarea separării.

D) Marginalizarea

Alegerile libere izolează uneori printr-o lipsă de protecţie a persoanei în deciziile sale succesive. Nu se protejează, trezeşte susceptibilităţi în anturajul ei, irită prin non-conformism. Marginalizarea se accentuează în situaţiile în care non-conformismul face loc anti-conformismului. E) Limitarea în ascensiunea socială

Persoanele bine integrate în sistemul social, conforme cu valorile acestuia, îmi par să aibă mai multe şanse de a fi recunoscute de către mediu. Conformismul inspiră încredere şi siguranţă. La celălalt pol, omul liber, neconform contrariază, inspiră neîncredere, este perceput drept periculos pentru ierarhia dominantă. Este ţinut la distanţă de ascensiunea socială.

Aceste efecte perverse sunt excelent descrise de cântecul lui. Georges MOUSTAKI, „Libertatea mea": „Libertate, tu eşti cea care m-ai ajutat să-mi desfac legăturile,

Libertate, mi-am supus viaţa dorinţelor tale

Şi cât am suferit pentru a-ţi putea împlini toate aşteptările.

Am schimbat ţări, am pierdut prieteni pentru a-ţi câştiga încrederea

Libertate, tu ai ştiut să-mi schimbi cele mai neînsemnate obiceiuri,

Libertatea mea, tu m-ai făcut să iubesc chiar şi singurătatea".

Rezumatul părţii a doua Care îţi sunt nevoile?

Nu există vânt favorabil dacă nu ştii în ce direcţie mergi. Ai nevoie de dragoste, de siguranţă, de libertate, de autonomie şi de a te simţi util. Dacă nu obţii un răspuns satisfăcător la aceste nevoi, suferi sau te îmbolnăveşti. Eşti invitat în cele ce urmează să afli care îţi sunt nevoile.

Dragostea este, pentru mulţi, nevoia cea mai importantă. Să trăieşti cu un (o) partener (ă) într-un mod satisfăcător este rareori uşor. Dragostea pe care o primeşti sau pe care o oferi se amestecă deseori cu nesiguranţa interioară, neputinţa, teama de a fi abandonat sau respins. De aici apar posesia, exclusivismul şi gelozia pe care puterea le aduce asupra dragostei, în acelaşi timp, fidelitatea are un sens mai profund decât posesia: cum să creezi în doi o relaţie intensă în care interdependenţa este scopul autonomiei iar fidelitatea profundă faţă de celălalt se îmbină cu fidelitatea faţă de tine însuţi? „Te iubesc" este un sentiment minunat pe care va trebui adeseori să îl decantezi de ceea ce el ascunde: nesiguranţă, posesie, gelozie.

Va trebui de asemenea să cauţi să afli cum poţi fi util celorlalţi sau propriei persoane şi să-ţi construieşti astfel sensul vieţii tale.

Pentru a te afirma şi a-ţi găsi autonomia va trebui să

retuşezi etapele parţial parcurse şi să desăvârşeşti procesul: dependenţa, contradependenţă, independenţa şi interdependenţa.

Vei avea de parcurs un drum lung până la a-ţi câştiga siguranţa, mai curând în tine însuţi decât în ceilalţi, drum care merge în paralel cu câştigarea de autonomie.

Pornind de aici, vei putea să-ţi dezvolţi libertatea necesară autonomiei şi unei relaţii apropiate şi puternice.

Partea a treia

Ciclul satisfacerii unei nevoi sau ciclul Gestalt-ului

Acest capitol constituie ligamentul întregii cărţi. Tabloul reia în majuscule etapele (de la l la 6) procesului urmat pentru a-ţi satisface o nevoie (dragoste, securitate, libertate.)

Rezistenţele indicate aici pot surveni în cadrul ciclului la orice moment. Ele sunt reluate în caractere mai mici (de la ala e).

„Mă simt obosit A SIM Jl şi Hpsit de viaţă>.

DISPONIBIL

U INTROIECŢIE „Nu te abandona"

W^N/pentru o nouă nevoie y

RETRAGERE©

Parte mulţumită şi distinsă

CONFLUENŢĂ Q [„Nu mă părăsi"

A FI ÎN CONTACT© „Mă bucur să te văd" 2) A CONŞTIENTIZA

„Am nevoie de căldură"

PROIECŢIE „Atenţie! Bărbaţii nu se gândesc decât la asta" 3) A ENERGIZA

„Dacă aş ieşi în seara asta"

EVITARE „îl visez pe Jacques"

A ACŢIONA

„Alo, Jacques, mi-aş dori să te văd" [c] RETROFLECŢIE' „îmi interzic"

Nevoile au fost descrise în capitolele V, VI, VII, VIII şi IX. Etapele de la l la 7 sunt descrise într-o manieră rezumată în capitolele X (a simţi), XI (a înţelege), XII (a acţiona) şi XIII (a fi în contact).

Cât priveşte (de la a la e), ea este abordată în capitolul XIV (introiecţia), XV (proiecţia), XVI (evitarea contactului) şi XVII (confluenţa).

Aici este vorba despre procesul utilizat de o persoană pentru a găsi un răspuns adecvat nevoii de dragoste, de securitate, de libertate. Este important: ne indică direcţia de urmat în activitatea terapeutică. Dacă o nevoie nu este satisfăcută, înseamnă că s-a ciocnit de un obstacol, de ceva care i-a opus rezistenţă. Cursul terapeutic constă în a redescoperi cursul natural al ciclului satisfacerii acelei nevoi. Orice exerciţiu este posibil: pe de o parte, pentru a dezvolta perceperea senzaţiilor corporale şi a sentimentelor (relaxare, respiraţie, mângâere, masaj, contacte cu materia sau cu alte persoane), iar pe de altă parte pentru a înţelege mai mult această acuitate crescută. De aici, putem să mobilizăm energiile în vederea acţiunii care vizează contactul, reducând rezistenţele.

A. Cum să răspunzi nevoilor tale?

Voi analiza mai întâi modurile cele mai inadecvate prin care se poate răspunde unei nevoi, urmând apoi, progresiv, să le relev pe cele mai constructive. De exemplu, nevoia de „căldură", tandreţe.

„AM NEVOIE DE CĂLDURĂ ŞI IGNOR ACEST LUCRU"; ba mai rău: „O NEG ŞI O REFULEZ". O astfel de decizie duce la nebunie. Ea te deconectează de la propriile tale sentimente. Iată la ce se poate ajunge integrându-ţi cu

docilitate o anumită formă de educaţie: renunţarea la propria persoană, uitarea de sine, acordarea de prioritate nevoilor altora, lipsa distracţiei şi a plăcerii. Mă refer la toate „învăţăturile" antiplăcere care ne-au fost împărtăşite cu dărnicie. Puritanismul religios pare a spune: „Puteţi face absolut orice, atâta vreme cât nu vă face plăcere".

A doua opţiune: „AM NEVOIE DE TANDREŢE, DAR FUG SAU MĂ ÎNCHID ÎN MINE". Fugă manifestată prin intermediul unui comportament agresiv sau de împotrivire în faţa propriei dorinţe.

Al treilea răspuns, schiţat deja mai sus: „AM NEVOIE DE CĂLDURĂ ŞI AŞTEPT". Este calea către depresie: aştept de la ceilalţi ceea ce nu pot crea eu însumi; mă bazez mai degrabă pe ceilalţi, decât pe propriile resurse; îmi doresc ca alţii să ia decizia în locul meu. Aştept. Atât de teamă îmi este de opinia celorlalţi sau, mai bine zis, de cea pe care le-o atribui, în final, mi se face teamă şi mă blochez. În fiecare zi trebuie să iei decizii. Două sunt soluţiile care par posibile în faţa unei dificultăţi: fie o rezolvi de o manieră pozitivă, fie rămâi ancorat într-o pasivitate paralizantă. Ceea ce nu înseamnă că nu te vei confrunta în continuare cu noi opţiuni. Alegând de fiecare dată o soluţie constructivă, vei înălţa în jurul tău stâlpii edificiului vieţii tale. Din această perspectivă, orice soluţie aleasă îţi convine. Modul tău de a acţiona va da naştere astfel fericirii tale. Aceasta este poziţia „autoactualizatorilor": ei se autorealizează şi sunt capabili să-şi modifice comportamentele pentru a obţine ceea ce vor şi a se dezvolta. Autoactualizatorul este cel care decide singur, îşi alege studiile şi profesia care îl interesează, îşi oferă sentimentele uneia sau mai multor. Fete pe care le place până în momentul în care primeşte un răspuns pozitiv, îşi construieşte casa etc. Dimpotrivă, dacă la fiecare pas ai

opţiuni negative sau te abţii să ai vreo părere, ceilalţi ţi-o vor lua înainte, te vor îndepărta. Vei fi asediat de deciziile lor. De exemplu, vei termina studiile pe care te-au sfătuit părinţii tăi să le urmezi, te vei căsători cu o femeie pe care nu o doreşti, vei accepta meseria pe care n-ai ales-o, vei închiria o casă care nu-ţi place. A nu depune energia necesară pentru a obţine la timp ceea ce îţi place este o poziţie pasivă. Ea conduce la nefericire, la tristeţe şi depresie.

„AM NEVOIE DE CĂLDURĂ ŞI O COMPENSEZ". Această posibilitate pare a fi ceva mai confortabilă, dar încă nu îndeajuns de satisfăcătoare: „am nevoie de căldură şi îmi mângâi pisica, sau fac baie, sau mă încălzesc la soare". Aceasta este o atitudine mai activă. Ar putea fi cea a oamenilor dinamici care se mai lovesc încă de multe interdicţii şi frustrări. Este cazul femeii care substituie prin mâncare lipsa afecţiunii din partea soţului.

„AM NEVOIE DE CĂLDURĂ ŞI O CER", în cadrul grupurilor de terapie, îmi face plăcere să afirm: „Cereţi şi veţi primi. poate.". Aşa procedează autoactualizatorul; el este activ. Ar putea opta de asemenea şi pentru poziţia următoare.

„AM NEVOIE DE CĂLDURĂ ŞI O CAUT". Astfel se comportă adolescenţii la începuturile sexualităţii. Frecventează discotecile unde pot întâlni alţi adolescenţi ca şi ei. Este o poziţie mai constructivă.

În sfârşit, „AM NEVOIE DE CĂLDURĂ ŞI O OFER". Iată în rezumat tipul de relaţie amoroasă în care fiecare este complet liber în faţa celuilalt. Cel care se simte bine, oferă şi creează condiţiile favorabile pentru a primi. Aceste două poziţii, de a da şi a primi, sunt de altfel apropiate. Mângâerile mele cele mai reuşite sunt cele care satisfac cel mai mult. Vreau să spun că atunci când mângâi, sunt interesat mai

mult de plăcerea mâinilor mele decât de satisfacţia celuilalt şi, exact în aceeaşi măsură, mângâierile mele devin agreabile. Dimpotrivă, dacă joc rolul bunului Samaritean, încercând să-l fac pe celălalt să se simtă bine fără să ţin cont de plăcerea mea, în cele din urmă nu voi oferi nimic. La acest nivel, nu pot oferi decât mulţumirea mea. Într-o relaţie amoroasă,

Solicitarea şi oferirea plăcerii alternează fără încetare. „Compensarea" se poate dovedi uneori suficientă în perioadele în care relaţia nu merge prea bine, dar ea nu se poate prelungi la nesfârşit. Modelul expus mai sus se potriveşte, cred eu şi nevoii de tandreţe. Cred totodată că, de fapt, este valabil şi pentru alte nevoi. Când cineva este suficient de liber şi fără bariere, asemeni unui copil, este capabil să ceară şi să ofere. Fiind suficient de satisfăcut, va putea să ofere. Relaţia devine un schimb satisfăcător atunci când fiecare este capabil să primească şi să ofere în acelaşi timp. Schimbul devine minunat atunci când nu se ştie cine dă şi cine oferă.

Comentariile mele referitoare la acest punct de vedere teoretic se aseamănă mult psihanalizei sau Gestalt-ului. Dimpotrivă, procesul terapeutic este foarte diferit. De fapt, dacă psihanaliza pune mai degrabă accentul pe diagnostic, Gestalt-ul este şi un demers terapeutic. Pe seama acestei metode, terapia este concentrată asupra nevoilor, pentru a încerca să li se răspundă (contact cu nevoia sau contact cu altul) pe seama conştientizării şi punerii în acţiune a noilor comportamente, etapă specifică Gestalt-ului. Această cale este presărată, cu obstacole, bariere pe care terapia încearcă să le diminueze sau să le ocolească pentru a da curs liber desfăşurării normale a ciclului satisfacerii nevoilor.

B. Răspunsuri şi rezistenţe la nevoie

Tabloul următor concentrează diferitele răspunsuri posibile, pozitive sau negative, la nevoia de dragoste şi de tandreţe.

(de la l la 17): Introiecţie Proiecţie Proiecţie Proiecţie, grandiozitate

Rezistenţele sunt doar evocate şi îţi vor permite să te orientezi în continuare (capitolele XIV până la XVII şi în partea practică a exerciţiilor, capitolele XIV pânălaXVII).

Am nevoie de căldură şi de mângâiere şi.

Retroflexie Proiecţie

Retroflexie pozitivă, compensare este interzis, asta nu se face ai nevoie de căldură, te prostituezi bărbaţii nu se gândesc decât la asta nimeni nu mi-o va dărui niciodată mi-o interzic; sunt de neatins, dezgustătoare şi este dezgustător o ofer 7. Mi-o ofer, mângâi o pisică, mă mângâi o iau, mă refugiez în braţele tale am fost decepţionată, nu o voi mai primi niciodată o ignor sau nu o simt o neg, este un lucru fără importanţă o visez soţul meu nu o vrea şi mă abţin aştept plâng, sunt trist mă abandonezi: din cauza ta sunt trist 17. O recunosc şi o cer

Retroflexie pozitivă

Retroflexie negativă, grandiozitate

Evitare

Nebunie, evitare

Evitare

Confluenţă

Pasivitate

Depresie

Manipulare Răspuns la nevoie

Capitolul X

A simţi: senzaţie, sentiment, nevoie „Activitatea simpatică şi parasimpatică cardiovasculară şi cea viscerală

provoacă senzaţii care sunt, cel mai adesea, singurul mijloc pe care îl avem la dispoziţie pentru a ne descrie emoţiile. Ajustările vasomotorii, permiţând realizarea acţiunii sau arătându-se ineficace, vor fi resimţite ca o activitate afectivă, ca sentimente sau emoţii. Emoţia depinde întotdeauna de o experienţă anterioară şi face apel la un proces de memorie" (29, pp. 45-46).

Să simţi înainte de a gândi: acesta este punctul de plecare necesar oricărui proces. Este obişnuit, în cultura noastră, ca, mai întâi să gândim, dar riscăm prin aceasta să inducem o înţelegere falsă, o interpretare non-branşată cu privire la corp,: „Mă doare stomacul pentru că sunt în conflict cu mama; este vorba despre o problemă verbală'". Acest tip de raţionament ia trenul din mers. În Gestalt voi începe prin a spune: „închide ochii, concentrează-te 'asupra senzaţiei de rău dinăuntrul tău. Intensifâc-o dacă poţi. observă senzaţiile, sentimentele, amintirile care se ivesc. Respiră lent, profund. Ce se întâmplă? ". „Simt o strângere care urcă spre gât, sunt trist, am impresia că prietena mea mă va părăsi. Mă simt abandonat. Deodată o vad pe mama, care mă ducea la scoală cu forţa. aveam 4 ani.".

A simţi constituie ligamentul de bază al terapiei Gestalt: „Ce simţi, chiar acum? ". Perceperea senzaţiilor fizice, a sentimentelor, a corpului reprezintă prima etapă a acestui drum dificil. Să-ţi simţi plăcerea, ca de altfel şi suferinţa. Când nevoile importante (de a iubi, a te simţi util, a te afirma, a te simţi în siguranţă, a te simţi în libertate) sunt nesatisfăcute în mod repetat, atunci frustrările care urmează se vor traduce prin sentimente (tristeţe, frică, mânie, angoasă) şi prin senzaţii corespunzătoare (tensiune musculară, vaso-constricţie, vasodilatare, căldură, frig, hipertensiune). Astfel se derulează procesul psihosomatic.

Toate formele de muncă corporală cresc capacitatea de a-ţi simţi corpul, senzaţiile, emoţiile: relaxarea, meditaţia asupra corpului, terapia primară, rebirth (renaştere), bioenergia, Gestalt, masajele diverse şi chiar aerobică, jogging, sporturi variate, gimnastica în măsura în care accentul este pus pe „a simţi". Atunci când o nevoie rămâne fără răspuns, corpul ne trimite semnale, avertismente deseori confuze (oboseală anormală dimineaţa, tristeţe), alteori mai precise (palpitaţii în prezenţa unei imagini de autoritate).

Poţi să încerci să meditezi singur conform cu exerciţiile descrise în partea practică. Vei fi gata apoi să abordezi împreună cu partenerul exerciţiile de bază în Gestalt (exerciţiul XV.2. D: „Văd, îmi imaginez, simt" şi cele de la capitolul X).

— Capitolul XI

A conştientiza

Când eşti în contact deplin cu ceea ce simţi (senzaţie, sentiment) la nivelul corpului tău, eşti pregătit pentru a-ţi conştientiza nevoia, suferinţa, problema. Această descoperire este uneori subită, dar în general ea are loc ca urmare a unei progresări lungi, presărate cu obstacole (rezistenţe) şi ocolişuri. Conştientizarea poate „utiliza" transferul. Ochii lui Pierre îi provoacă teamă Dianei (vezi proiecţia). Ea mărturiseşte grupului teama faţa de tatăl său. Transferul actualizează conflictul şi constituie un avantaj important în vederea conştientizării şi în procesul terapeutic. Când o persoană constată că una dintre nevoile sale nu este satisfăcută, poate să se oprească la acest stadiu, convinsă că dacă ştie acest lucru îi este suficient pentru a schimba situaţia. Psihanaliza se opreşte aici: a percepe o dificultate, pe cât posibil prin mijloacele indirecte ale transferului înseamnă a vindeca. E o chestiune de bun simţ.

Conştientizarea prin intermediul interpretării constituie instrumentul esenţial. Dimpotrivă, în Gestalt „a simţi" reprezintă liantul principal al demersului diagnostic; conştientizarea este importantă, în timp ce interpretarea terapeutului este evitată; cel mult ea este sugerată şi supusă clientului, care o acceptă sau o respinge. Clientul este cel care are dreptate.

„Aici şi acum" este un instrument major în procesul conştientizării. Realitatea palpabilă se situează în prezent. Ieri reprezintă o realitate trecută. Mâine, o realitate viitoare. Realitatea reprezintă ceea ce conştientizezi acum. Pentru a amplifica această conştientizare, pune accentul pe „aici şi acum". Ieri nu mai există. Mâine, încă nu a venit. Astăzi reprezintă clipa prezentă. Nu doar „acum" este important, ci şi „aici". Realitatea prezentă este legată de mediul în care te-afli. Evocând o amintire de ieri, o descrii în prezent şi tot în prezent încerci sentimentul pe care ţi-l inspiră şi pe care îl experimentezi cu simţurile tale de acum. Amintirea, anticiparea sunt acte prezente, între ceea ce s-a întâmplat înainte şi ceea ce re-vezi acum există diferenţe. Evenimentul este diferit faţă de cum îl descrie istoria. La fel, „recitim" evenimentele copilăriei noastre într-un anumit mod la 15 ani, la 30 de ani şi acum. În prezent, avem de-a face cu o „recitire" interpretată în funcţie de starea noastră de moment, o interpretare. Inter-preta: a preta (oferi) sensuri diferite evenimentului, atunci şi acum. Interpretarea este o proiecţie a sentimentelor prezente asupra evenimentelor trecute. La fel, anticiparea, modul în care îmi imaginez că se va derula un examen, se va face în mod diferit, dacă în prezent cunosc sau nu materia, dacă sunt obosit, trist, dacă mă relaxez, dacă îmi întâlnesc profesorul, dacă sunt în conflict cu tatăl meu sau cu partenera mea. Putem spune că

amintirea evocată nu este decât o parte a prezentului. Este trunchiată, amplificată, interpretată şi supraimprimată prezentului. Re-vederea amintirii se face deci în prezent.

Nu este vorba de a trăi exclusiv în prezent, fără a ţine cont de trecut, nici de a te preocupa de viitor într-un „carpe diem" îngust şi prost înţeles. Epicur nu este atât de simplist, aşa cum ne este deseori prezentat la şcoală. El avea un sens profund al realităţii prezente şi al contactului cu trecutul şi viitorul. Ceea ce ne diferenţiază este, la el, o retragere relativă din lumea exterioară, iar, la noi, o responsabilizare a persoanei în raport cu ceilalţi şi cu lumea. Scopul este de a învăţa să trăieşti în prezent, conştient de ceea ce poţi învăţa din trecut, îngrijindu-te de viitorul pe care ţi-l creezi în prezent, îl pregăteşti cu atât mai bine cu cât trăieşti prezentul în mod intens. Ceea ce gândeşti, simţi, spui sau faci acum va aparţine amintirii tale de mâine. Acum îţi creezi „viitorul trecut". A fi „prezent" la prezent îţi oferă mai multă libertate pentru a privi înapoi sau înainte.

Realizează acum exerciţiul XI.4. S: „Aici şi acum, sunt conştient de.", singur sau, mai bine, în doi.

În continuare vei aborda exerciţiul XI. 10. D: „Spune-mi cine eşti", singur, în faţa oglinzii tale sau în doi.

Capitolul XII

A acţiona

A acţiona: a-ţi conştientiza resursele de energie şi a te pune în mişcare

Aducerea unui răspuns mai adecvat nevoilor aflate în suferinţă constituie etapa următoare a procesului: a simţi, a conştientiza, a acţiona. Aici se situează demersul terapeutic, răspunsul adecvat, în timp ce psihanaliza îşi concentrează efortul asupra conştientizării, terapiile apărute în mişcarea umanistă pun accentul mai mult pe acţiune: psihodrama,

bioenergia, terapia Gestalt, analiza tranzacţională, terapia familială şi chiar tehnicile corporale mai puţin conştientizate: relaxarea dinamică, meditaţia dinamică, expresia corporală. Punerea în acţiune poate fi simbolică: îi vorbeşti şefului (cu scaunul gol în faţă), îţi exprimi mânia în faţa mamei bătând o pernă cu o rachetă de tenis sau răsturnându-ţi partenerul, jucând acest rol într-o psihodramă. Poate fi şi reală: declarându-l de exemplu animatorului: „Ajunge! Nu o să-mi mai fie teamă de tine! " sau, îmbrăcând forma de „temă pentru acasă": „Mâine voi merge să-mi văd şeful fi îi voi aduce la cunoştinţă dezacordul şi propunerea mea'". Sau: „Acum, o dată ce mi-am clarificat acest lucru, îi voi vorbi despre el chiar mâine".

Deseori, desfăşurarea procesului este însă mai dificilă, terapeutul putând propune soluţii persoanei respective: „Ce ai vrea în clipa de f aţă? " „Aş vrea să o zgârii". ';

O ajută astfel să-şi exprime mânia în faţa unui scaun gol sau a unei perne. Scopul este de a mobiliza energia către o acţiune pe cât posibil adecvată: de a-l vorbi partenerului despre resentimentul său, de a-l cere ceea ce vrea, de a negocia. Simplul fapt de a modifica în mod voluntar, chiar fără conştientizare, • tensiunile corporale poate dezamorsa un conflict. De fapt, dacă îi interoghezi pe sportivi cu privire la beneficiul pe care îl obţin din experinţa lor (în afara competiţiei), aceştia se vor exprima deseori în termeni psiho-corporali: relaxat, destins, proaspăt, odihnit, uit de toate, mai vioi, calm, liniştit, rareori în termeni fizici: mai puternic, mai rapid, mai suplu, mai rezistent. A acţiona

CUM RĂSPUNZI NEVOILOR TALE? Nu înseamnă numai a-ţi mobiliza corpul, ci, mai ales, a acţiona pentru a-ţi modifica propriile comportamente, pentru a-ţi spori puterea, pentru a-ţi creşte influenţa asupra mediului, pentru

a găsi un răspuns adecvat nevoilor tale de a iubi, de a te simţi util, de a te afirma.

Atunci când întâlnim un obstacol în calea satisfacerii unei nevoi, avem trei soluţii: să acţionăm pentru a obţine ceea ce căutăm; să fugim dacă acesta este prea mare sau să luptăm pentru a ne apăra; să ne îmbolnăvim, dacă nu putem nici lupta, nici fugi din faţa unui duşman prea puternic. Suntem deci împiedicaţi să acţionăm, inhibând acţiunea (cf. Laborât 29), devenind mai vulnerabili în faţa depresiei, a afecţiunilor psihosomatice, mai sensibili în faţa microbilor şi a cancerului. Aceasta este tema filmului: „Unchiul meu din America" de Alain RESNAIS.

După ce ne-am conştientizat nevoile, trebuie să luăm legătura cu „computerul" nostru interior, să ne imaginăm soluţii şi schimbări, să cântărim diversele avantaje şi inconveniente, să luăm decizii, să acţionăm în consecinţă. Totodată, acesta este un pelerinaj şi o întoarcere la origini. Există numeroase terapii care ne ajută.

Fuga (28) se poate dovedi pozitivă, dacă ne fereşte de distrugere, în măsura în care este provizorie, adaptată obstacolului de moment şi nu se transformă într-o evitare permanentă în faţa oricărei dificultăţi, sustrăgându-ne de la acţiune.

Acţiunea eficientă prin care să răspunzi nevoii nu este întotdeauna posibilă. Astfel: nu-ţi poţi pedepsi şeful fără să fii, la rândul tău, pedepsit; să-ţi părăseşti locul de muncă; nu poţi să te desparţi de soţ (ie) când este în joc întreaga familie; nu poţi să eviţi agentul financiar care te impozitează sau prezenţa apropiată a vreunui vecin răuvoitor; zgomotul asurzitor atunci când eşti constrâns să locuieşti într-un cartier gălăgios.

Aminteşte-ţi experienţa şobolanilor care se bat între

ei: „Dacă animalul poate acţiona, dacă îşi poate contracara adversarul, atunci acţiunea, deşi ineficace în ceea ce priveşte la evitarea pedepsei, împiedică stabilizarea hipertensiunii arteriale cronice care se realizează prin aplicarea zilnică a unui şoc plantar" (29, p. 81). Deşi orice efort al nostru trebuie să se realizeze în direcţia asistării pacientului pentru ca el să găsească un răspuns adecvat diferitelor dificultăţi pe care le întâlneşte (de exemplu, să facă o plimbare cu soţul/soţia atunci când este în conflict cu el/ea), putem să îl ajutăm şi altfel, determinindu-l să „acţioneze", chiar de o manieră „inutilă", în raport cu problema de rezolvat (de exemplu, să facă o plimbare cu soţia când este în conflict cu şeful), în aceasta rezidă, poate, marele câştig al majorităţii activităţilor de relaxare şi se ştie câtă energie cheltuiesc oamenii cu ele şi ce fonduri băneşti le alocă.

Sporturile figurează fără îndoială printre cele mai bune (mai ales cele care induc o hiperventilaţie medie): ele mobilizează tensiunile musculare cronice, despre care aproape că nu avem cunoştinţă. Iată probabil explicaţia succesului considerabil al jogging-ului, al aerobicului.

Vacantele permit abandonarea provizorie a inhibiţiilor cronice şi crearea unei lumi iluzorii în care să se desfăşoare o acţiune substitutivă.

Variatele munci la domiciliu: să-ţi construieşti tu însuti o parte din habitat sau să îl restaurezi (do it yourself).

Pictura, muzica, dansul.

Yoga, karate, artele marţiale, expresia corporală ocupă de asemenea un loc aparte: la jumătatea drumului dintre sport şi terapie, ele au un scop explicit, echilibrul psiho-corporal.

Rezultatul acestor activităţi este ambivalent. De fapt, ele pot fi anti-tera-peutice şi pot menţine inhibiţia, în cazul

în care constituie o fugă sistematică de acţiunea adecvată atunci când aceasta este posibilă, sau dacă predomină activismul şi competiţia, un nou sistem dominant-dominat din care se doreşte în mod justificat ieşirea. Dimpotrivă, ele pot fi terapeutice dacă li se adaugă câteva etape ale procesului utilizat în noile terapii: conştientizarea senzaţiilor, a sentimentelor, a nevoilor, alternarea tensiunilor cu relaxarea, implicarea emoţională cu întreg corpul, intrarea în contact cu propriile nevoi şi cu ale celorlalţi. Se poate, de asemenea, acorda mişcarea cu nevoile resimţite: fă o muncă manuală atunci când eşti agitat sufleteşte; aleargă şi respiră adânc când îţi este teamă, sim {i contracţii la nivelul gâtului, noduri în stomac; mergi dacă te simţi îmbătrânit; alătură-te unui grup sportiv sau ieşi la un picnic când te simţi izolat; plimbă-te singur prin pădure atunci când eşti suprasolicitat de contacte frustrante, dansează pentru a te destinde. Pe scurt, conştientizează mai bine ceea ce simţi şi alege scopul pe care să-l atingi ca şi maniera de a o face. Toate aceste activităţi sunt iluzorii; ele nu constituie acţiunea necesară pentru a ieşi din inhibiţie. Pot fi considerate drept un nou „opiu al poporului" oferit acestuia pentru a mai suporta încă multă vreme starea de sclavie fără să se revolte. Henri LABORÂT le recunoaşte totuşi un efect terapeutic posibil (comunicarea personală). Cel puţin aşa se presupune, lucru verificat acum de numeroasele tehnici utilizate în noua terapie. Dar asta nu e totul. De fapt, actul pare a fi utopic atunci când operează la diferite niveluri, după cum se va vedea. Astfel, TERAPEUTUL PRIMAL îşi va invita clientul să repete o • frază importantă pronunţată în mod spontan: „Mamă, să nu mă abandonezi", din ce în ce mai tare. Apoi, clientul va constata probabil că: „Mama nu se mai întoarce". Acest strigăt

desprins din întreg corpul este o acţiune iluzorie în ceea ce priveşte întoarcerea mamei. Totuşi, „înlătură" puţin câte puţin angoasa încă din anii copilăriei; dejoacă progresiv teama reanimată, dar nejustificată din situaţiile actuale: teama de a fi abandonat de soţ (ie) sau de a trăi singur (ă).

BIO-ENERGITICIANUL va mobiliza bazinul pacientului – care stă în picioare – de o manieră repetitivă determinându-l să emită un sunet. Va putea astfel să reducă tensiunile musculare cronice ale perineului, de exemplu şi să vindece ejacularea precoce.

În ceea ce îl priveşte, datorită unui antrenament continuu al relaxării, SOFROLOGUL va putea obţine acelaşi rezultat. Inhibiţia acţiunii este imprimată în corp sub formă de contracţii musculare pe care relaxarea şi masajul senzorial le pot diminua. Reprezentarea mentală a acţiunii poate de asemenea reduce inhibiţia. De fapt, ca în cazul unei lecturi silenţioase, ea este însoţită de mişcări imperceptibile, în măsură – după un anumit antrenament – de a o debloca.;

PSIHODRAMATISTUL îi va propune protagonistului să-şi respingă fizic tatăl inhibitor înfăţişat de un partener. Nu este vorba nici aici de un „antrenament" care să vizeze trecerea într-adevăr la înfăptuirea actului. Scopul nu este de a-şi lovi tatăl, ci de a reduce imaginea inhibantă care împiedică subiectul să acţioneze în faţa unei autorităţi1.

În fine, în GESTALT, ACŢIUNEA constituie etapa majoră: ea permite să se răspundă unei nevoi şi să se „iasă" din inhibarea acţiunii gratificante. Trecerea la acţiune, interzisă în practica psihanalitică, este'de un cu totul alt ordin. Este o acţiune cu caracter impulsiv şi deseori agresiv, mască a manifestării refulării sesizate pe parcursul secvenţei de analiză: spargerea unui obiect, seducerea analistului, zgârierea. Dimpotrivă, punerea în acţiune a unui

sentiment, transformarea acţiunii într-un răspuns la o nevoie sau încercarea unor noi comportamente permit exprimarea diferenţei dintre temerile originare şi realitatea actuală. Astfel, Karl s-a simţit cândva respins de mama sa şi nu are încredere în ea. Prin urmare, manifestă neîncredere şi faţă de alte femei, faţă de Sonia sau Tereza, deşi în acelaşi timp le doreşte. Prin punerea în acţiune a sentimentelor, va putea fi lămurit în ceea ce priveşte proiecţiile sale. Îşi va 1. Autoritate în sensul larg al cuvântului. Putea da seama că nu este necesară suspiciunea, suferinţa sau seducţia, în abordarea unei femei şi că poate stabili o relaţie mai simplă, mai directă, „eliberată" de sentimentele vechi pe care le reproduce în transfer şi în proiecţie. Actualizarea permite verificarea inutilităţii prezente a temerilor trecute. Persoanei respective îi poate fi propusă o astfel de explicaţie. O va accepta sau refuza. Acesta este un mod de a recunoaşte propriul său ritm de conştientizare. Repetarea sentimentelor de altădată, fără experimentare sau verificare, împiedică trăirea unei relaţii satisfăcătoare.

Două aspecte trebuie relevate: ACTUALIZAREA ŞI ACŢIUNEA MOTRICE, în exemplul referitor la Karl regăsim actualizarea. De fapt, el se îndoieşte de femei în mod curent, fără să realizeze că încearcă faţă de ele acelaşi sentiment pe care îl are faţă de mama sa. Problema continuă să reapară într-o manieră inadecvată, fără ştirea lui. Nu este suficient să-l spui că în psihanaliză: „trecerea la acţiune, adică punerea în acţiune a fantasmei, trebuie să fie evitată (ar fi trebuit să spun. este interzisă) ". Astfel, Karl va rămâne în permanenţă cu a sa „trecere la act (ualizare) ". El va continua să-şi actualizeze viziunea de neîncredere cu privire la femei şi va dezvolta o acţiune motrice de retragere sau de ostilitate faţă de ele. Dimpotrivă, în GESTALT, eu îl ajut într-o primă

etapă să-şi actualizeze dorinţa sau teama: „Sunt îndreptăţit să nu am încredere în Sonia, la fel cum nu aveam nici în mama". Într-o a doua etapă, îl determin să-şi manifeste frica în „acţiunea motrice": „Q îmbrăţişez pe Sonia cape mama mea". Aceasta este trecerea la actul tipic, cel interzis sau respins în psihanaliză, în acelaşi timp, progresând, Karl o poate întâlni pe Tereza, pe care o preferă ca femeie şi asta ţinând cont de sentimentele lor actuale: ale lui, care o doreşte pe Tereza şi ale ei, care se manifestă cu tandreţe faţă de el. Această punere în acţiune în prezent îi dă în final ocazia de a ieşi din „re-trecerea sa la act (ualizarea) " repetitivă a trecutului şi de a întâlni o femeie, cu dorinţa debarasată de neîncrederea obişnuită. Specificul nevrozei constă în a se servi de trecut („Mama nu mă iubeşte") pentru a justifica un prezent inadecvat („Femeile nu mă iubesc, nu am încredere în ele"). Patologic nu este a o mângâia pe Sonia şi nici a face dragoste cu ea, ci a continua să o vadă şi să o îmbrăţişeze ca pe o mamă în care trebuie să nu se încreadă. E nevoie să treacă la acţiune, pentru a abandona „trecerea la actul" orb şi iterativ. Această conştientizare – foarte rapidă aici -ar dura luni întregi în psihanaliză, unde ea se desfăşoară numai la un nivel ideatic, în Gestalt, sentimentele, diferitele contacte, senzaţiile fizice, acceptarea deschisă de către terapeut şi grup, ecourile lor, experimentarea concretă a ceea ce trăieşti contribuie la realizarea unei munci mai terapeutice, adică la aducerea junei schimbări în comportamentul lui Karl. Psihanaliza ar fi mai diagnostică, mai lentă, mai pasivă. Punerea în acţiune în cadrul unui grup este acceptată, dar limitată („nu îl răni şi nu îl forţa pe celălalt") sau simbolizată (loveşte cu racheta de tenis perna care îl „reprezintă'" pe şeful tău).

Să remarcăm şi faptul că în Gestalt, ca şi în analiza

tranzacţională, EXPERIMENTAREA permite accelerarea procesului diagnosticării. Karl îşi poate da seama mai repede de adevăratele sale sentimente debarasate de elementele transferului, să-şi verifice mai bine proiecţiile asupra celuilalt, să cunoască într-adevăr ceea ce simt Sonia şi Tereza cu privire la el, să descopere ceea ce este realmente avantajos pentru el, mai degrabă decât ceea ce a fost învăţat că este bun sau rău. Într-o anumită măsură, experimentele care ţin de terapeutică ameliorează diagnosticul.

Dacă psihanaliza insistă îndelung asupra conştientizării, Gestalt-ul dezvoltă mai mult etapa precedentă, senzaţia şi următoarea, punerea în acţiune, amândouă incluzând în mare măsură corpul. Pentru mai multe clarificări, îi trimit pe cititori la lucrările mele în care apar, aproape la fiecare capitol, cele 1001 de feţe ale punerii în acţiune, ale dezinhibării acţiunii (2).

Capitolul XIII

A fi în contact, în relaţie A comunica

Un ciclu al satisfacerii nevoilor porneşte de la senzaţii, de la etapa conştientizării şi se încheie cu acţiunea în vederea obţinerii răspunsului adecvat, în final, pot „să intru în contact" cu mine-însumi, mai întâi (nevoile mele satisfăcute cel mai bine), dar şi cu ceilalaţi. Contactul poate fi la fel de bine şi simbolic: retrăirea abandonului de către mamă, la vârsta de patru ani, îmbrăţişarea unui dispărut. Diana este „în contact" cu frica resimţită faţă de tatăl său, cu ocazia prezenţei lui Pierre, de care realmente se teme aici şi acum, în cadrul grupului.

Ce implică crearea unei relaţii

Dolores nu-şi mai suportă colegii şi are un şef care o înspăimântă. Nu se simte nici apreciată, nici înţeleasă. Se îmbolnăveşte. Probabil că nu se va vindeca. Şomajul bate la

uşă. Dar ea nu-şi mai suportă nici soţul, cu care s-a căsătorit pentru a scăpa de părinţi, în cadrul terapiei, subliniez cu prudenţă ceea ce îmi apare drept indispoziţia ei interioară şi privirea sa critică exterioară: nu suportă aproape pe nimeni. Acceptă cu greu să discute, înţelege că nu se iubeşte nici pe sine însăşi, în demersul făcut pentru a se despărţi de soţul ei, Dolores este dezaprobată de către părinţi: „în familia noastră nu se divorţează". Cu multe reticenţe participă la o terapie de grup: nu pentru mult timp. Nu-l suportă pe unii participanţi, dar nu îndrăzneşte să le-o spună. Creează o nouă relaţie; dar prietenul se retrage curând, pentru un motiv aparent exterior. Presupun că dependenţa ei îl sperie pe celălalt,

Felix, la cei 35 de ani ai săi, este director de filială al unei întreprinderi multinaţionale belgiene. Date fiind studiile sale tehnice, urcă mai întâi cu greu pe scara ierarhică, muncind uneori până seara târziu, creând şi dezvoltând un întreg serviciu; este concediat pentru prea mult „zel". Mai apoi a abandonat un alt serviciu lipsit de responsabilităţi. La 40 de ani a devenit director adjunct într-o întreprindere, de unde a plecat pentru un post de director la o firmă pe care a realizat-o în întregime: personal (50 de persoane), material, piaţă de desfacere. Este încântat, dar nesatisfăcut, deoarece are impresia că se plafonează, nu mai are speranţe de promovare căci a atins cota maximă în această întreprindere. Felix este căsătorit cu o femeie la fel de dinamică şi are trei copii mici. Relaţia sa este deschisă, încrezătoare şi pozitivă.

Cele două exemple ilustrează două scenarii: Dolores este ghidată de două injoncţiuni: „să nu ai încredere în tine" şi „lumea este periculoasă". Ea continuă să creeze relaţii în cadrul cărora nu are încredere nici în ea însăşi, nici în

ceilalţi. Acesta este scenariul eşecului. Felix a. primit injoncţiuni analoge. Tktăl său a eşuat, dar a reacţionat: „eu nu voi fi ca tata, eu vreau să reuşesc". Felix creează relaţii pozitive, prosperă în muncă, în cadrul cuplului şi al prietenilor. Aceasta este reuşita repetată cu riscul unui stres frecvent; scenariul reuşitei. Felix nu este un om fără probleme, ci deseori încordat, neliniştit, stresat: ameninţă infarctul. Se află în terapie.

Înainte de toate sunt în relaţie cu mine însumi

Să simţi este ceva primordial. Este punctul de plecare al oricărei relaţii. Axarea pe tine însuţi, pe senzaţiile şi sentimentele tale îţi permite să-ţi conştientizezi mai bine nevoile în faţa celuilalt şi să fii deci prezent în întregime înaintea acestuia. Asumarea responsabilităţii sentimentelor proprii îţi permite să ieşi din impas.

Dolores suferă. Ea nu-şi recunoaşte responsabilitatea propriei suferinţe. Ea suferă întotdeauna din cauza celorlalţi. Se regăseşte singură, fără loc de muncă şi fără suportul terapeutic al unui grup. Pentru că alţii o fac să sufere, îi evită, crezând astfel că suprimă cauza suferinţei sale. De fapt, lucrurile stau altfel: ea speră, în aşteptarea ei iluzorie, ca ceilalţi să fie buni, toleranţi şi s-o accepte în totalitate. Crede că este suficient să fugi de părinţi pentru a-ţi găsi liniştea fără să mai pierzi timpul alegându-ţi un soţ, care în cazul ei s-a dovedit a fi alcoolic, că este ’de-ajuns să ai un loc de muncă pentru a te simţi util şi să ai un prieten pentru a te simţi fericită. Neînvăţând nimic din experienţele anterioare şi neasumându-şi responsabilitatea faţă de ceea ce i se întâmplă, comite din nou aceleaşi greşeli: este decepţionată de noul ei prieten (nu mă mai las păcălită), evită grupul (m-am săturat să stau alături de oameni cu probleme). Se confruntă aproape în permanenţă cu noi dificultăţi: „îmi

merge din rău în mai rău", „nu pot să mă bazez pe prietenii mei când mă mut". Cu ocazia divorţului joacă în faţa soţului rolul de „victimă persecutoare".

Felix este „în contact" cu el însuşi trăgând învăţăminte din fiecare experienţă, începând cu prima: „nu vreau să fiu o epavă ca tatăl meu". El ştie să profite de pe urma unui eşec, fapt care îl conduce în continuare spre o poziţie mai bună decât înainte. Este un autoactualizant.

Celălalt se manifestă şi se exprimă

Responsabilitatea mea este să fiu atent la prezenţa celuilalt şi la felul său propriu de manifestare. Acesta se relevă în diverse moduri. Primul se referă la prezenţa sa, la propriul fel de a fi, de a se îmbrăca. Poate fi prezent/absent. Al doilea se referă la comportamentul non-verbal, la gesturile sale, la mimica şi privirea sa: binevoitoare/ameninţătoare/indiferentă. Al treilea mod se referă la cuvintele sale, la mesajul pe care vrea să mi-l comunice.

Dolores îi vede pe părinţii ei respingând-o, vede cum la 20 de ani întâlneşte un soţ alcoolic, apoi un director totalitar şi, în final, un prieten care jură că va fi alături de ea, dar o abandonează. Acesta este în orice caz modul ei de a-l vedea pe ceilalţi, însă felul în eare-l „citeşte" pe aceştia reprezintă deja modul ei de a reacţiona.

Felix descoperă la 25 de ani o femeie de calibrul său, îşi „citeşte" repede partenerii de muncă şi îi selectează.

Cum reacţionez: participarea mea

Această participare este fundamentală în relaţia cu persoanele importante (colegi, şef) şi cu cei apropiaţi. Ca în terapia de grup, participarea eficace comportă trei niveluri: mai întâi, ceea ce simt: mesajul celuilalt îmi poate induce un sentiment de plăcere, de tristeţe, de mânie sau de plictiseală,

pe care i-l comunic.

Urmează ceea ce îmi evocă cuvintele sau comportamentul celuilalt: rememorarea unor situaţii analoge în cadrul cărora am trăit sentimente similare: împărtăşesc cu el experienţa mea anterioară. Mă deschid pentru a-l oferi ocazia să fie deschis.

În sfârşit, ceea ce înţeleg din ceea ce îmi spune: doar la acest stadiu, comunicarea devine în mod util mai intelectuală: de exemplu, reformulând ceea ce mi se spune, propunând o interpretare susceptibilă de a-l ajuta sau de a-l face să simtă că îl înţeleg.

Faţă de soţul ei, Dolores este suspicioasă şi agresivă. Acesta simte din ce în ce mai puţin dorinţa de a se deschide şi confesa. Ea îi împărtăşeşte puţin din ceea ce simte, de o manieră defensivă şi acuzatoare. Se comportă la fel cu directorul ei şi cu anumiţi colegi, în terapia de grup, vorbeşte puţin şi va critica întotdeauna în şedinţa individuală care urmează acesteia. Va refuza să continue cu exerciţiile de grup. După divorţ, se va regăsi singură sau aproape singură, fără serviciu.

Felix negociază mult cu colegii lui, intervine la timp şi în contratimp pentru a obţine ceea ce vrea, se identifică cu ceea ce întreprinde, se confesează, creează, îşi împărtăşeşte sentimentele soţiei, se joacă cu copiii lui, îşi invită prietenii, nu rămâne mult timp în aceeaşi situaţie dificilă sau penibilă. Este singur, dar nu suferă de singurătate.

Ce îmi place într-o relaţie înainte de toate îmi place să fiu ascultat: îmi place mai ales ca partenerul meu să asculte ceea ce vreau să-l spun în cadrul meu de referinţă, fără să interpreteze prea mult, ceea ce mi-ar da impresia că sunt neînţeles, îmi place să fiu ascultat dincolo de cuvinte şi înţeles pe deplin. Abia după aceea îmi place să fiu readus în

discuţie.

Îmi place să fiu recunoscut şi apreciat în ceea ce spun şi în ceea ce fac.

Îmi place să fiu iubit şi admirat. Dacă, ascultând muzica ce-mi place sau simţind prospeţimea aerului unei dimineţi de primăvară, mă aflu într-un contact intens cu o persoană căreia îi place şi apreciază acelaşi lucru, am un sentiment profund al prezentului care mă face să spun, privindu-ne unul pe altul: acest moment este important. Iată deja un rezultat. Pentru a ajunge aici, trebuie să creez condiţiile favorabile unui asemenea contact, unei asemenea relaţii, întâlnirea cu celălalt începe înainte, la întâlnirea cu mine însumi. Trebuie să creez mai întâi în mine ceea ce îmi place să regăsesc în relaţia cu celălalt, încerc deci să mă ascult pe mine însumi în fiecare moment al existenţei mele, să mă ascult când vorbesc, încerc să-mi ofer recunoaştere şi să mă apreciezân fine, mă simt responsabil de a mă iubi şi de a mă admira în ceea ce realizez.

A. te iubi este un capital prealabil al unei relaţii. Dacă nu te iubeşti tu însuţi, nu poţi câtuşi de puţin să iubeşti pe altcineva. Şi astfel eşti în dezacord cu persoana care te iubeşte, nu o poţi crede cu adevărat. Te vei îndoi de ea: „te înşeli, nu mă cunoşti cu adevărat". Iar aceasta nu se va simţi recunoscută.

INCURSIUNE ÎN AUTOTERAP1A ASISTATĂ

Ar putea deveni iritată sau dezinteresată, iar în final {i se va „confirma" faptul că nu eşti iubit. Te vei afla într-un impas.

Într-o astfel de situaţie se află Dolores. Ea nu se iubeşte pe sine şi nu are încredere în ceilalţi, iar aceştia, la rândul lor, nu mai sunt interesaţi de ea; în cazul unor relaţii obligatorii (şef, soţ, părinte), persoanele respective ajung să

se poarte agresiv cu ea pentru a o ţine la distanţă, în schimb, Felix are încredere în valoarea lui şi se apreciază.

Şi dragostea?

Majoritatea oamenilor cred că dragostea este ceva în doi care începe o dată cu atracţia: sunt atras de o persoană şi o iubesc. Dar într-un mod mai fundamental, o dragoste reuşită începe înăuntrul meu: mă iubesc, sunt preaplin de dragoste, îmi iubesc viaţa, îmi place ceea ce creez, ceea ce văd, îi iubesc pe oamenii pe care îi întâânesc. În această stare de dragoste, dacă întâlnesc o persoană care mă atrage şi care se iubeşte, atunci dragostea, aceeaşi dragoste se trăieşte în doi într-o manieră plină de viaţă şi îmbogăţită.

În sfârşit, creez pentru celălalt ceea ce-mi place să primesc de la el: ascult ceea ce-mi spune, ceea ce nu-mi spune (comportament nonverbal); ascult ceea ce nu reuşeşte să-mi spună, ceea ce îmi evocă şi mă atinge. /recunosc şi îl apreciez: aşa cum privesc partea plină a paharului, recunosc şi subliniez partea apreciabilă din ceea ce îmi spune şi arată. De aceea, iubesc şi admir felul său de a-şi trăi viaţa, în sfârşit, ţin cont şi de aspectele care-l plac în această relaţie, chiar dacă nu se regăsesc printre lucrurile care îmi plac mie. Iar în măsura posibilităţilor îi dau un răspuns pozitiv, într-o astfel de relaţie, mă simt liber să fac ceea ce-mi place şi la fel şi persoana pe care o iubesc. Dacă vom constata că nu iubim nimic în comun, atunci vom repune relaţia în discuţie, în cazul în care avem multe în comun, atunci este formidabil. Saint Exupery spunea: „a vă iubi nu înseamnă a vă privi unul pe celălalt, ci a privi amândoi în aceeaşi direcţie". Aş crede mai degrabă că a vă iubi înseamnă mai întâi a fi capabili să priviţi unul la celălalt şi apoi să priviţi în aceeiaşi direcţie.

Începeţi să faceţi exerciţii simple în doi cum ar fi:

„Explorarea mâinii, a feţei.", „iubesc. nu iubesc." (exerciţiul V.20. D) sau anumite părţi din „întâlnire intensivă" (exerciţiul XIII.4. D.).

A fi în contact creează adesea probleme în cuplu sau la serviciu, îţi indic câteva mijloace simple (aparent) de stabilire a Contactului cu o persoană de care eşti apropiat: partenerul tău sau un (o) prieten (ă) – la capitolul V, F.

Rezumatul părţii a treia

Identificarea nevoilor nu se poate face în mod intelectual. Nu poţi şti că îţi este foame, dar poţi să o simţi dacă, după o oră de la ultima masă, îţi chiorăie stomacul.

A simţi este cel mai adesea prima etapă a procesului. Căldura, teama, tristeţea, nevoia de dragoste se recunosc de cele mai multe ori prin intermediul senzaţiei, mijlocul cel mai simplu de a avea acces la propriile sentimente: tristeţe, teamă, mânie, bucurie, plăcere.

Tu eşti cel care devine conştient de nevoile tale. Pe parcurs, poţi afla de unde provine această lipsă, suferinţă. „De ce"-ul nu este necesar. Foloseşte doar la pregătirea lui „cum" să fac pentru a repara, a găsi răspuns-nevoilor tale.

Plecând de aici, îţi utilizezi energia (etapa de energetizare) pentru a-ţi imagina, vizualiza, pregăti strategii de acţiune susceptibile a răspunde nevoilor tale.

Intri astfel în contact cu tine însuţi şi cu ceilalţi într-o relaţie satisfăcătoare şi adecvată.

Parcurgeţi aceste etape (coloana din mijloc din tabelul care urmează) aplicate nevoii de pâine (coloana din stânga) şi de căldură (coloana din dreapta).

Am nevoie de pâine

Proces

Am nevoie de căldură 1, Gol în stomac 1. A simţi, Senzaţie Sentiment 1. Mă simt obosită şi fără viaţă 2. Mi-e

foame 2. A conştientiza 2. Am nevoie de căldură 3. Merg la bucătărie 3. A energiza 3. Dacă aş ieşi undeva în această seară. 4. Îmi fac o omletă 4. A acţiona 4. „Alo, Pierre, aş vrea" să te văd" 5. Mm, este bună 5. A fi în contact 5. Îmi face plăcere să te văd 6. Sunt gata de muncă 6. Retragere 6. Plec mulţumită Mă simt minunat

W
Cd (i> cu' ca
E? 3
Nevoia de libertăţi o i
Muncesc fo mult o
C3 S.
Găsesc un înlocuitor
CD ^ 'o ca 'O C2
CA
Acum mă o nizez mai b cn
^ în
U a
2 ş I H
Z '3?
- S

Sunt prinsă într-o încăierare >2; 3 jc^ *S

- g!

Shi ^ s ş
_CD
"o w i u
N CD
'Si i
N CD
S
J î
Z ş 1

S
«a ca <o ca S o "o ca o o c/3 S» ca
—< cn ’• * m’ vd ’S
CD u ’ca
S"
• a ts
~ft G
S
Nevoia afirmai
) C3 O
S criticată meu f!
P V3 n ca ’3 -o
O.
• a a 13
• O v l-3 3 CD t/2 t»
O P3
Q ş z 1 o o
—• ^ 0 o-
—^ cri
• *’ în vd
Ca ca o
S
*c
CD w c 1Î *î
Mă simt inactivă tw CD o. a s. i ll
Vreau să realizez ce t fi
U -o
Curcanul d Crăciun „e excelent"
Şi sărbătoa continuă o
• e
CN ro
^ în

M
U a
• v
CD
• 1» H
*O
= A
’Si ca m > , s ca.5
A
’o
• " ao
C3 o
_c
CD ^
• S ^
S >B -2
CD) K1 ca" J3
CD ’g 2i >ca ca >
2 * • lls al
I’S jca ^ Q «
CT1 C3 g $ 6 >ca
V? 3 >ca.3 S S
Z "
T-H cn
• n vd
N
U
T-»
—*2 q
A
"S
Eu S o

^N b
T^4 "oc
B u cu ’f fJ
ş fe
U1 <s 6G ca "*" S S
S s
R
«rri
^ vi vd
Partea a patra

Rezistenţele se află la originea a ceea ce numim, de obicei, „maladii nervoase". Psihiatria clasică descrie maladiile drept entităţi distincte: depresie, nevroză obsesională, schizofrenie, psihoză, precum gripa, cancerul sau infarctul. Nu ne referim aici la maladiile mentale de origine fizică, precum debilitatea datorată unei meningite sau mongolismului.

În ultimii douăzeci de ani, numeroasele cercetări asupra medicamentelor au permis diferenţierea şi clasificarea diverselor stări maladive, pentru a compara rezultatele obţinute şi validarea lor. Cercetările şi anchetele recente asupra opiniei unor renumiţi psihiatri au permis următoarea concluzie: diagnosticele astfel descrise nu mai sunt considerate entităţi distincte (precum infarctul, diabetul, pneumonia), ci un ansamblu de simptome rezultate din mai mulţi factori convergenţi: o predispoziţie ereditară (depresie maniaco-depresivă, schizofrenie); un teren biologic propice (constituţia persoanei), în mare parte încă necunoscut; factori de mediu (rasă, cultură), educaţie, religie, politică, organizarea societăţii (de exemplu, acum cincizeci de ani, societatea „secreta" în fiecare an un procent de l-2% persoane cu vocaţie religioasă având vârsta de 20 de

ani. În prezent, la aceeaşi categorie de vârsta, întâlnim un procent de 2 până la 4 % persoane care se droghează). Este un rezultat al educaţiei; şi, mai ales, reacţia persoanei însăşi (decizia copilului în A. T.) la aceşti factori diferiţi.

Diagnosticul nu mai este perceput ca un diagnostic nosografic (o boală în sine), ci ca un „diagnostic strategic", felul în care o persoană reacţionează la aceşti factori diferiţi, organizarea sa internă. De aici, diagnosticul este perceput ca mobil şi modelabil, pe seama medicamentelor, terapiei sau evoluţiei spontane. Aceasta explică în parte dificultatea de a stabili un diagnostic ca şi utilitatea sa. De exemplu, acum se consideră că cea mai bună definiţie a ’depresiei este un ansamblu de simptome (insomnie de seară, oboseală matinală, tristeţe) care răspunde cel mai bine antidepresorilor (deci diagnostic strategic). Aceşti factori diferiţi sunt de o intensitate variabilă. De exemplu, depresia maniaco-depresivă are, probabil, o predominantă ereditară; alcoolismul are o predominantă educaţională. Oricare ar fi factorul predominant, ceilalţi intervin în actualizarea bolii (întristarea în cazul unui maniaco-depresiv) sau în vindecare (o terapie structurantă reduce riscul de revenire a bolii la un schizofrenic).

În psihoterapie, nu putem acţiona asupra eredităţii, nici asupra laturii biologice şi nici asupra educaţiei primite (ea aparţine trecutului). Totuşi, aceşti factori diferiţi se actualizează în prezent prin mecanisme de apărare sau rezistenţele la schimbare descrise în capitolele următoare.

Schizofrenul delirant şi-a introiectat (rezistenţă: inâroiecţia) normele (tu nu eşti OK, tu nu exişti) pe care le proiectează (rezistenţă: proiecţia în prezent sub formă de halucinaţii, precum „nu asculta ceea ce ţi se spune; asta te va distruge"). Iar faptul este adevărat, chiar dacă se probează

caracterul ereditar.

Alcoolicul se teme de contact (rezistenţă: evitarea) şi bea pentru a prinde curaj, chiar dacă se consideră, după cum cred anumiţi oameni de ştiinţă, că este o boală cu predominanta biologică (o tulburarea a metabolismului).

Este destul de probabil ca psihoterapia să reducă rata „recăderilor" în acest caz cu predominantă biologică şi să-l permită persoanei să găsească cele mai bune răspunsuri la presiunile biologice, educative sau sociologice care o asaltează. Putern privi de asemenea maladia ca un mijloc de rezolvare a unei probleme. Depresia este o soluţie pentru a evita surmenajul. Alcoolismul este o cale pentru a evita, sau în mod diferit, pentru a înfrunta acţiunea, suferinţa, plictiseala sau teama.

Pisica alcoolică

O pisică primeşte în cuşca sa un castron cu lapte din care bea când îi este sete şi" un castron de lapte conţinând şi alcool, dar de care nu se atinge. Ea învaţă prin „încercare şi eroare" să apese un levier: atunci cade o bucată de carne. Astfel, învaţă să se hrănească când îi este foame.

Mai târziu, obişnuinţa îi este perturbată. Apăsarea levierului este urmată fie de un jet de aer rece care o izbeşte în faţă, fie de o bucată de carne, fie de absolut nimic. Animalul se teme să mai atingă levierul din cauza jetului de aer. După numeroase repetiţii ale acestei experienţe incerte, se sesizează că pisica, bând din laptele care conţine alcool, calcă pe levier cu riscul de a primi jetul de aer sau cu şansa de a primi bucata de carne. Se poate presupune că alcoolul îi reduce teama de neplăcerea provocată de jetul de aer, sporeşte curajul şi îi permite să răspundă nevoii de a se hrăni cu carne.

Pentru om, alcoolul constituie un mijloc de a rezolva o

problemă: pentru a înfrunta o întâlnire dificilă sau o frustrare, în lipsa puterii de a face faţă situaţiei respective şi de a aplana cu adevărat conflictul. Lipsa de încredere în, propria persoană duce la dependenţa de alcool. Alcoolul reprezintă în acest caz o rezistenţă la adevărata schimbare: pentru a înfrunta teama de opinia celorlalţi (proiecţie), urmare a părerilor critice ale părinţilor (introiecţie), pentru a evita (evitare) contactul direct sau pentru a menţine dependenţa (fuziunea sau simbioza) şi a rămâne astfel în poziţia de victimă, depinzând de un salvator (părinte-soţ).

Capitolul XIV Introiecţia

Intro-lecţie. A arunca în interior ceva ce vine din exterior. Normele exterioare introiectate devin principii. Este un fel de „import" necunoscut, un teleghidaj invizibil. Proiecţia şi transferul sunt deseori confundate. Nu este uşor să înţelegi drumul intra-psihic care o leagă pe una de cealaltă. Gestalt-ul insistă mai degrabă asupra procesului, asupra trecerii de la o etapă la alta, asupra a „cum se întâmplă asta", mai curând decât asupra stării, a „ce" sau „de ce". Anumite părţi din aceste capitole sunt extrase din articolul meu „Introiecţie, proiecţie, transfer" (14).

1. Văd. îmi imaginez. simt.

Acesta este exerciţiul, experienţa de bază în Gestalt. Se realizează în doi şi constă în a spune mai întâi ce anume vezi la celălalt, ce îţi imaginezi plecând de aici şi ce simţi în legătură cu aceasta. Vezi schema de la capitolul X V. A.

VĂD (b) ochii tăi nemişcaţi şi sprâncenele tale încruntate (a). ÎMI IMAGINEZ (c) că eşti supărat pe mine

SIMT (d) că mi-e frică de ceea ce îmi vei spune.

„Văd sau percep" aparţine nivelului percepţiei (b). Ceea ce percep este obiectiv, dar face deja obiectul unei selecţii importante: „văd" două detalii dintr-o sută. Plecând

de aici, îmi imaginez mânia celuilalt fără să o pot verifica: este o interpretare corectă (evaluare) (c) sau o delirare (c") sau o proiecţie (c1): sprâncenele încruntate la fel ca ale tatălui meu. Proiectez deci imaginea sau amintirea tatălui meu asupra acestui om şi exact acest lucru este cel care îmi provoacă frica (transfer d'), deoarece persoana în cauză îmi evocă tatăl. Pentru altcineva, sprâncenele încruntate ar putea evoca figura lui Beethoven (c') (transfer, vezi schema din capitolul X V. B).

Cel din faţa mea ar putea considera că ochii severi pe care îi atribui au într-adevăr legătură cu modul său de a privi. S-ar putea simţi culpabilizat sau, dimpotrivă, că îi sunt atribuite sentimente pe care nu le recunoaşte şi ca atare să devină iritat (exact ca tatăl meu). Este vorba, de fapt, despre contra-transferul lui, care vine să-mi confirme ipoteza de plecare: procesul linear de la care am pornit devine astfel circular. Bucla se închide (vezi schema din capitolul X V. D: procesul c'-d'-e'-f-b'). În exemplul din capitolul XV. F, Philippe reproduce în mod nedefinit acelaşi proces: vede că este ajutat, îşi imaginează că va fi abandonat iar acest lucru îl irită, ceea ce provoacă din partea partenerului o nouă respingere, confirmându-l introiecţia.

2. Evenimentul de demult (de altundeva şi de altcândva), traumatizant

Uneori, acesta este un eveniment de o importanţă covârşitoare, poate unic în viaţă precum pierderea mamei sau o ieşire violentă, teribilă a tatălui. Mai adesea este vorba despre o serie de evenimente repetitive, ca în cazul lui Philippe. Acestea se instalează, se imprimă (a1) cu atât mai bine cu cât sunt mai puternice, se repetă sau sunt provocate de persoane cărora le acordăm o importanţă semnificativă (tatăl sau mama). Putem întâlni o gamă variată de astfel de

evenimente. Unele, agreabile şi pozitive, induc introiecţii pozitive, precum înclinaţia de a acorda încredere altora, sau inadecvate, precum aceeaşi încredere, dar oarbă, neconfruntată cu realitatea şi neajustată acesteia, în terapie ne ocupăm mai puţin de acest lucru, căci nu se consultă astfel de cazuri. La noi ajung evenimentele traumatizante. Acestea nu constituie doar amintiri imprimate în memorie, ci un întreg circuit acţiune-reacţiune înregistrat asemenea unui program de condiţionare care se declanşează de fiecare dată când un eveniment actual prezintă caracteristici ce evocă sau provoacă acest circuit stimul —> răspuns apropiat de Gestalt, adică de un ansamblu de elemente care capătă o formă particulară diferită de suma lor şi care are o dinamică proprie, un proces particular.

Este situaţia în care evenimentul actual (a) evocă evenimentul traumatizant (a1), urmând ca procesul b' – c' – d' – e – să se declanşeze (vezi schema de la capitolul X V. C).

3. Introiecţia

Proces prin care subiectul aduce din exterior în interior, într-o manieră „fantastică", obiecte şi însuşiri inerente ale acestora. Un eveniment traumatizant vechi nu este suficient pentru a crea o introiecţie. Este necesară participarea „subiectului". Perls ne oferă spre comparaţie exemplul hranei care este înghiţită fără a fi digerată. Persoana respectivă trebuie să „înghită" evenimentul traumatizant ca pe un adevăr ineluctabil, ca pe o necesitate sau obligaţie irezistibilă. Introiecţia este proporţională cu acceptarea pasivă a persoanei care se supune injoncţiunii celuilalt. Analiza tranzacţională ar spune că injoncţiunea exterioară (interzicerea, obligaţia) trebuie să primească acordul, decizia copilului pentru a deveni un „scenariu de viaţă". Injoncţiune + decizie = scenariu.

EVENIMENT (de altundeva şi de altcândva) TRAUMATIZANT -» -> INTROIECŢIE

= experienţa primală

= injoncţiune + decizia copilului -> scenariu introiectat

Introiecţia operează deci când subiectul transformă evenimentele traumatizante în principiu (toţi părinţii abandonează), Rana originară este adesea uitată. Singurul care rămâne este principiul. Uneori inconştient. Nu este sesizat faptul că este vorba despre un principiu. Gândim că este adevărat şi că aşa va fi mereu: părinţii resping întotdeauna.

Introiecţia stă la baza lucrurilor interzise, a tabu-urilor, a sarcinilor, a obligaţiilor, a normelor, a conformismului, a ideologiilor. Ea corespunde apărării, prohibiţiei (sau contrariului ei), ordinei, constrmgerii („Trebuie") imprimate persoanei care şi-o însuşeşte. Ea presupune deci o suită de acţiuni în cascadă: emiterea interdicţiei, înregistrarea şi, în sfârşit, acceptarea ei, Aceste trei etape sunt necesare în elaborarea unui „scenariu de viaţă" conform definiţiei analizei tranzacţionale. Astfel, acesta este compus de o altă persoană (o figură parentală), dar este jucat de actor (un copil). Injoncţiunile sunt obligaţii sau bariere ce nu trebuie depăşite. Sunt emanaţia unor persoane importante: „Nu fi intim, nu-ţi exprima sentimentele, nu cere nimic pentru tine, gândeşte-te la ceilalţi, nu te distra, lumea este periculoasă, să nu ai încredere în oameni, nu hotărî nimic pentru tine însuţi etc.". Pentru a deveni aţe într o manieră viote ta

JUDEŢUL CONSTANŢA

Biblioteca erăşaneassl Năvodari operante, trebuie să fie rezultatul unor opinii exprin (mânia unuia dintre părinţi, lovire, ameninţare) sau repetate fără încetare (învinovăţiri şi „moralizări" iterative). Sunt transmise verbal („Trebuie.",

„Nu ai voie.") sau nonverbal (privire severă, lovituri, plânsete) ca răspuns la anumite reacţii ale copilului, în final, ele dobândesc o autoritate invadatoare căreia copilul nu-l mai poate rezista, în consecinţă, se imprimă în creierul său. Mai devreme sau mai târziu, copilul le va respinge sau accepta, făcându-le astfel ale sale: ele devin „decizia" lui („Voi fi cuminte, mai bine mă confesez mamei, sentimentele sunt periculoase, este adevărat, asta nu se face, trebuie să mă tem de oameni, trebuie să dau dovadă de voinţă pentru a-mi potoli dorinţele etc."). Începând cu acest moment, comportamentul copilului devine teleghidat, programat, mai mult sau mai puţin fără ştirea sa. De fapt, dacă el păstrează totuşi o vagă noţiune a primelor introiecţii, asta nu înseamnă că va crede mai puţin că aceste somaţii coincid acum cu opinia sa personală (se aderă sau se converteşte la „religia" patriei şi a părinţilor), în orice caz, va fi rareori conştient de „decizia" sa originară de supunere necondiţionată la imperative. Comportamentul sau automatic îi apare „în mod natural" adecvat situaţiei actuale.

4. Eveniment actual (aici şi acum)

Evenimentul traumatizant de la care s-a plecat nu acţionează singur. Trebuie să fie amintit prezentului de un eveniment actual evocator. Acest eveniment actual este un ansamblu compus deseori dintr-o persoană care vorbeşte sau acţionează într-un mod particular, aici şi aciim. Dacă este important, va evoca cu atât mai bine trecutul. El însuşi poate să se imprime singur în memorie ca un stimul, cu răspunsurile sale şi să creeze o nouă introiecţie, o nouă condiţionare. ’ jl

- i

Capitolul XV

Proiecţie – Transfer1

A. Proiecţia – copilul introiecţiei şi părintele transferului în măsura în care evenimentul actual „aici şi acum" evocă sau acţionează în rezonanţă cu un vechi eveniment traumatizant, îl va relansa asemeni unui balansier. Semnificaţia traumatizantă a primului eveniment (rana primară) este din nou accentuată şi provoacă aceeaşi durere ca altădată.

Proiecţia este operaţia prin care subiectul „expulzează" din sine şi atribuie altcuiva (persoană sau lucru) calităţi, sentimente, dorinţe pe care nu le recunoaşte sau ş'i le refuză sie însuşi (2). Această proiecţie este rezultatul intersectării a două evenimente: unul actual (aici şi acum) cu unul vechi traumatizant (de altundeva şi de altădată), asemănător primului. Primul, prin anumite analogii, îl evocă pe al doilea şi îl întăreşte. Dacă situaţia prezentă evocă într-un mod puternic (provoacă) trecutul, riscă să rănească' din nou datorită caracterului ei provocator. La polul opus, un eveniment actual aproape inofensiv (abia asemănător) poate resuscita un, eveniment traumatizant vechi foarte puternic. Această proiecţie este astfel o interpretare (colorată de trecut) a unui eveniment actual evocator. Interpretarea (chiar psihanalitică) este deseori o proiecţie.

Dacă evenimentul actual este slab iar evenimentul traumatizant foarte puternic, proiecţia se transformă în halucinaţie sau în delir (sunt supravegheat) Evenimentul traumatizant intens din trecut poate fi generalizat şi poate conduce la dezvoltarea unei introiecţii importante:

Evenimentul actual este perceput (văd.) aici şi acum. Cu cât va căpăta mai multă importanţă evenimentul prezent în detrimentul trecutului, cu atât relaţia va fi mai sănătoasă.

1. Comunicare susţinută cu ocazia primului Congres Internaţional de Somatologie, Strasbourg, 1994.

Cu cât intervine mai mult evenimentul traumatizant, cu atât mai mult se va accentua aspectul nevrotic (psihotic, halucinator, delirant) al relaţiei actuale, dacă experienţa astfel interpretată va fi însoţită de o convingere de nezdruncinat a persoanei incapabile de a da prioritate prezentului.

Relaţie sănătoasă:

VĂD că tu mă priveşti (eveniment actual).

ÎMI IMAGINEZ că te interesează ceea ce spun.

MĂ SIMT pus în valoare.

În acest exemplu, şansele de a stabili o relaţie pozitivă şi creativă sunt mari. Probabil că nu există proiecţia vreunui „material" introiectat.

Relaţie nevrotică:

VĂD că mă priveşti (eveniment actual)

ÎMI IMAGINEZ că mă judeci sever („viziunea" mea legată de privirea tatălui).

MĂ SIMT judecat şi mi-e teamă de tine.

Relaţia a început rău, pe seama unei interpretări proiective a privirii celuilalt. Dacă sunt în stare să expun celuilalt viziunea mea şi să o confrunt cu a sa, acceptând ceea ce îmi va spune, voi putea restabili o bună relaţie, în caz contrar, se vor ivi conflicte, urmând să se dezvolte.

Relaţie psihotică:

VĂD că mă priveşti (eveniment actual).

ÎMI IMAGINEZ că vrei să mă distrugi (perceput ca „ştiu că vrei să mă distrugi").

MĂ SIMT persecutat.

În psihoza delirantă, persoana este ferm convinsă de opinia sa, imposibil de confruntat cu afirmaţia celuilalt: „nu, nu m-am gândit niciodată să te distrug", în această etapă, a persista într-o discuţie contradictorie sau în verificări nu

este prea terapeutic. Preferabil este să cauţi împreună cu persoana respectivă sentimentul prezent care o animă şi care, în cazul de faţă, poate fi mânia (dorinţa de a distruge proiectată asupra celuilalt) sau, mai probabil, culpabilitatea.

În schema care urmează, direcţia a —> b —» c este una sănătoasă şi confortabilă. Trebuie notat că imaginarul (c) confruntat şi corespunzând realităţii celuilalt reprezintă în acelaşi timp şi o proiecţie, dar una „sănătoasă" pentru că este verificabilă. De exemplu, dacă îmi imaginez că am sesizat interes în privirea celuilalt, aceasta este o proiecţie şi este una importantă din perspectiva întâlnirii. Dacă nu realizez nicio proiecţie, nu pot să-l atribui nimic. Celuilalt, nu pot să-l definesc, nici să creez acordul tacit sau empatia. În acelaşi mod, proiectez forme umane în nori sau în petele de cerneală, deşi acestea nu sunt altceva decât pete. Cei care nu sunt capabili de proiecţii sunt posibili psihotici. Pe de altă parte, dacă ceea ce proiectez (c1) este mai mult sau mai puţin atins de introiecţie, risc să dezvolt o relaţie conflictuală în care celălalt nu se va simţi recunoscut, ca de exemplu în cazul în care îi atribui intenţia de a mă reprima, deşi el nu se gândeşte la aşa ceva. În sfârşit, dacă ceea ce proiectez (c") nu răspunde nici unei realităţi neverificabile (eveniment, actual), ci este numai rezultatul unei introiecţii puternice, nonverificabile, nici confruntabile, relaţia nu se stabileşte; rămân rupt (schizo) de relaţia reală. Cu cât a treia etapă (c) se deplasează spre partea superioară a schemei, cu atât mai puţin este posibilă stabilirea relaţiei.

Eveniment traumatizant vechi a’

Delir, INTROIECŢIE halucinaţie (Relaţie psihotică)

PROIECŢIE inadecvată „Interpretare" (Relaţie nevrotică)

A

—*• c

Eveniment actual

VĂD

(obiectivare) (percepţie)

ÎMI IMAGINEZ (Relaţie reală actuală) confruntare (evaluare)

Schema XV. A

B. Transferul, copilul proiecţiei

Este, după părerea mea, descoperirea cu adevărat genială a lui Freud. Mai exact, este vorba despre un report asupra analistului al unor sentimente atribuite altădată părinţilor. Acest transfer corespunde „procesului prin care dorinţele inconştiente se actualizează asupra persoanei analistului. Pacientul trăieşte cu aceste sentimente de altădată, destinate pe atunci părinţilor, iubiţi şi temuţi concomitent şi îl face pe analist în mod inconştient, să joace rolul acestora" (2). Forţa traumatizantă a primului eveniment (rana primară) este reîmprospătată şi provoacă aceeaşi durere de altădată. Lecţia de odinioară este transferată în prezent. (Definiţia transferului în psihologie: reportarea unei deprinderi anterioare asupra unei situaţii noi.) Este vorba despre transfer în sensul lui psihanalitic: reportul sentimentelor, altădată atribuite unui părinte, asupra analistului (sau, mai general, asupra celui din faţa mea). Transferul este un răspuns la proiecţie şi intervine imediat după aceasta. El pare deseori să survină înaintea proiecţiei, pentru că este mai puternic resimţit, mai corporal (emoţie, teamă, mânie, dragoste), mai aproape de conştient. Proiecţia precedă, trece cel mai adesea neobservată şi este deseori inconştientă. Dacă întâlnesc în timp ce mă plimb un câine care se manifestă agresiv, mai întâi îmi este frică şi abia apoi mă apăr. Dar, de fapt, ceea ce mi-a indus teama

este experienţa anterioară pe care am avut-o cu tot soiul de câini răi. Amintirea nu se relevă în mod conştient, ci a fost înregistrată şi. Transformată în principiu: „toţi căinai sunt rar (introiecţie).'Ea a creat chiar un întreg circuit condiţionat automat:

Câine din trecut (a1) —> introiectat (b') —> proiectat (c1) —> teama (transfer d') —> apărare (fuga e') (vezi schema XV. B)

ALTUNDEVA

ŞI ALTCÂNDVA

AICI

ŞI ACUM

Proiecţie

Eveniment non

Delir,

Comportament traumatizant confruntabilă transfer schizofrenic (Relaţie vechi

INTROEECŢIE halucinaţie „pur" delirant psihotică) a l h i h1 h r" ţ d» ^ p" f b H1 k

/PROIECŢIE

F u 9

TRANSFER

Comportament

/inadecvată „temperat" conflictual (Relaţie

Interpretare nevrotic nevrotică) 4 analitică

B

În p w A

Eveniment r v r v*

VĂD ÎMI IMAGINEZ SIMT r c

Răspuns (Relaţie actual

Percepţie. Evaluare

Sentiment

Comportament reală realistă
Senzaţie adecvat actuală) confruntată
M N co H W
H n
Schema XV. B

Gestalt-ul insistă asupra lui „aici şi acum". Regăsim astfel o bună parte a acestui transfer şi asta în măsura în care „aici şi acum" clientul „îşi rejoacă existenţa", îşi repetă greşelile, îşi „investeşte" terapeutul şi pe membrii grupului cu tot trecutul său.

Pledez pentru o lărgire a conceptului de transfer, care să includă reportul repetitiv al' sentimentelor sau atitudinilor create în situaţii anterioare cu părinţii sau educatorii nu numai asupra terapeutului, ci şi asupra oricui altcuiva. Transferul reprezintă tot ceea ce o persoană reportează într-un mod inadecvat a_supra alteia, atribuindu-l acesteia (prin proiecţie şi deseori din greşeală) opinii, sentimente sau intenţii pe care nu le, are. În acest sens, el îmi apare a f i o rezistenţă în calea contactului deschis, direct şi lipsit de bariere cu celălalt, cel cu care se încearcă stabilirea unui contact, în mod real şi acum. Aşadar, în sensul strict, transferul este ceea ce se reportează asupra terapeutului, iar într-un sens mai larg, ceea ce se reportează asupra oricui sau asupra oricărei situaţii. Dacă susţin această lărgire conceptuală, o fac din două motive bine întemeiate: pe de o parte, procesul, aşa cum se desfăşoară el de la origine până la repetare, scopul vizat în terapie pe de altă parte.

Procesul urmat este acelaşi. Gestalt-ul ne îndrumă să luăm în considerare mai degrabă ceea ce este în curs de desfăşurare, decât ceea ce există ca stare, ca situaţie dată. Privind transferul în maniera Gestalt, unde de altfel se

vorbeşte de tul de puţin despre el, aş putea spune că reprezintă un proces ce se află în curs de desfăşurare în acest moment înaintea mea. Îl pot privi şi ca stare a celui care realizează transferul, în ceea ce priveşte procesul, originea acestuia este întotdeauna situată altcândva. Acest altcândva poate fi unul foarte îndepărtat, situat în preajma naşterii, în perioada relaţiilor cu părinţii, cu educatorii, dar ar putea fi şi de dată recentă, situat la momentul întâlnirii cu persoane mai mult sau mai puţin importante. Aceste întâlniri sau experienţe au dat naştere unor sentimente de teamă, de dragoste sau de mânie, iar când pacientul se află în faţa terapeutului, ceva din comportamentul sau înfăţişarea acestuia îi poate evoca o situaţie anterioară determinându-l să retrăiască sentimente cunoscute la acel moment anterioj: Sprâncenele încruntate ale terapeutului pot să evoce severitatea tatălui şi să provoace teama pacientului, aici şi acum. Aceleaşi sprâncene încruntate ale unui agent de poliţie pot avea un efect simiar. Originea sentimentului de teamă este însă aceeaşi. Repetarea poate apărea în situaţii diferite, dar procesul este identic. Nu este vorba despre două lucruri diferite.

Al doilea motiv este de ordin practic. Dacă se diagnostichează transferul şi se dezvoltă o nevroză de transfer cu terapeutul, aceasta se face în cele din urmă pentru a rezolva „transferul mai larg", pentru a ajuta pacientul care se teme de sprâncenele încruntate ale terapeutului, care îi evocă mânia tatălui, să nu procedeze Ta fel în faţa agentului de poliţie care abordează aceeaşi mimică. Ar fi lipsit de sens practic să dezvolţi o strategie de transfer pentru a-l învăţa să nu se mai teamă de terapeut.

Iată un exemplu simplu: trebuie să ies din birou atunci când sunt chemat la telefon pentru câteva minute. Un prim

pacient ar putea să se simtă abandonat, se poate culca ghemuit pe divan rămânând acolo liniştit timp de încă o jumătate de oră, după această absenţă a mea de două minute. Un altul, s-ar putea ridica, fuma o ţigară, ar putea lua o carte din bibliotecă şi începe să o citească. Un al treilea s-ar putea impacienta pentru că îl fac să aştepte, iar el nu suportă acest lucru, într-o asemenea situaţie, în loc să fiu pur şi simplu un evocator, accept că sunt puţin provocator. Interesant este răspunsul la această evocare sau provocare. Primul pacient reproduce teama de a fi abandonat pe care a trăit-o în numeroase situaţii, altădată, prin dezinteresul părinţilor săi; absenţa mea de două minute, aparent lipsită de importanţă, declanşează acest sentiment de abandon şi de tristeţe, în lunua exterioară, se simte deseori părăsjt sau copleşit. Este iritat şi se teme de agresivitatea celorlalţi. Deci, fie că e vorba de transferul privit în sensul strict sau larg, procesul este acelaşi. Munca terapeutică de realizat pentru a-l diminua teama de a fi abandonat de către mine sau de către ceilalţi este aceeaşi. Sper că, lucrând împotriva fricii de a fi abandonat de către mine, va scăpa în final de teama de a fi abandonat de alţii şi de tot ceea ce rezultă de aici. Al doilea pacient pare destul de autonom şi priveşte situaţia cu un anume realism. Nu pare să facă vreo proiecţie, cu excepţia, poate, a faptului de a repeta ceea ce a învăţat când era mic: să se descurce singur, când nimeni nu se ocupă de el. Al treilea pacient, „asaltat" probabil de un scenariu „nu sta locului fără să faci nimic", împotriva căruia s-ar putea să fie nevoie să „lucrăm" în terapie, se simte repede iritat, nu numai aici şi acum, ci şi în alte situaţi similare. Procesul este asemănător. Efortul terapeutic este acelaşi în ambele cazuri.

Din punctul meu de vedere, transferul reprezintă o rezistenţă opusă contactului direct cu celălalt sau cu

terapeutul. Nevroza de transfer este un artefact al analizei, cultivat de analist în măsura în care acesta nu-l permite analizatului să-şi rectifice opiniile asupra sa (proiecţiile sale cu privire la analist) şi, deci, să-şi reajusteze sentimentele faţă de analist, conform cu ceea ce este el în realitate, în exemplul sprâncenelor încruntate, de mai sus, proiecţia este: terapeutul este supărat cum era şi tata; transferul: mi-e teamă că se supără ca tata. Dacă se va opri aici, fără a depăşi transferul şi fără a aborda realitatea celuilalt, a celui din faţa lui, îşi va trunchia munca. Analistul evită confruntarea cu realitatea şi deci favorizează proiecţia delirantă, transferul delirant şi împiedică reajustarea la realitate. Este ca şi cum ai aşeza un copil într-o cameră întunecată. Va vedea lupi. I se spune că aceştia nu pot exista aici. Va vedea fantome, îi spui din nou că visează, dar nu-l aprinzi lumina pentru a-l arăta ceea ce se află într-adevăr acolo: scaunele, o masă, un dulap, în aceeaşi manieră, după analizarea transferului, terapeutul va putea foarte bine să-şi releve propriile sentimente pentru a facilita diminuarea proiecţiei şi a transferului în folosul unei viziuni mai reale asupra mediului şi a unor sentimente mai adecvate.

C. Transferul şi relaţia actuală

Perls „reacţiona la", „se revolta împotriva" lui Freud, mai ales în ceea ce priveşte transferul: această modalitate de apărare în faţa comportamentului amoros al unei paciente. Freud se temea de asemenea, conform aceluiaşi Perls, de privire. De aici, dubla punere la distanţă prin divan şi prin „invenţia transferului". Eu însumi am resimţit utilizarea transferului în psihanaliză ca pe o alienare: alius = altul, a fi luat drept altcineva – sau a fi transportat altundeva. Analistul meu, pe care l-am perceput ca autoritar, era o imagine a tatălui. Dar era perceput astfel şi de mulţi alţii,

pacienţi sau colegi. Am trăit prima mea experienţă de grup alături de un terapeut pe care l-am resimţit ca pe un castrator. Era astfel perceput şi de alţi participanţi. Dar, de fiecare dată, eram analizat prin prisma transferului şi „readus" la tatăl sau la mama mea. Când eram atras de o femeie, nu ea era cea care mă atrăgea. Realizam un transfer: era o imagine a mamei mele., a surorii sau a soţiei mele. Aceşti terapeuţi erau analişti recunoscuţi. Mă simţeam jenat, prins într-un joc, ca într-o colivie, transportat altundeva şi altădată, ca un avion deturnat de la destinaţia sa de terorişti.

Mă simţeam din ce în ce mai revoltat împotriva unei astfel de abordări. Acest lucru a devenit mai evident când am întâlnit terapia Gestalt la Londra, în 1971. De data aceasta, mă simţeam, în sfârşit, recunoscut în sentimentele mele, recunocut ca om, „aici şi acum", în faţa acestui animator puternic, pe care, plin de mânie, l-am putut împinge într-un colţ sau în faţa acestei femei atrăgătoare pe care am putut să o iau în braţe. Realizam de asemenea că transferul servea de pretext. Acuzând un complex al lui Oedip, o femeie putea să-şi admire în mod deschis terapeutul, ca şi cum şi-ar fi admirat tatăl (chiar dacă în şinele ei, îl admira în linişte, îndrăgostită). Mă simţeam totodată jenat ca într-un joc psihologic, în care mesajul ascuns (elanul amoros) creează o indispoziţie, mai ales dacă el atinge punctul slab al animatorului: nevoia de a fi admirat sau recunoscut, nevoie ascunsă şi ea, dar care îi permite, poate, să accepte atracţia faţă de el.

În mănăstirea în care scriu aceste rânduri, le compătimesc pe femeile sau călugăriţele care caută să întâlnească un călugăr frumos şi de preferinţă atrăgător. pentru a vorbi, presupun, despre dragostea de Dumnezeu. Le compătimesc pentru că ele nu pot spune: „Te iubesc". Le

văd comportându-se ca nişte femei îndrăgostite: plimbare sub clar de lună, apropiere discretă, uimire, căutări stângace etc.

Am putut deci, în sfârşit, să descopăr relaţia actuală, contactul deschis şi fără bariere cu celălalt, aşa cum este el „aici şi acum", cu acces liber la sentimentele încercate. Am avut impresia că îmi fac – în sfârşit!

Intrarea în lume, la 41 de ani şi că nu mai sunt transportat altundeva şi altădată. Treptat, luam totuşi în considerare faptul că acest lucru nu era chiar atât de clar. Reacţiile pe care le manifestam faţă de unele persoane nu erau împărtăşite de altele. Bănuiam că „dedesubtul" prezentului trebuia să se fi insinuat un anumit trecut, care îl colora. Redeveneam sensibil la proiecţie şi la transfer, dar nu ca elev docil care a învăţat o lecţie, ci ca explorator al sinelui. Deveneam sensibil şi la transferul celorlalţi, în viaţa de zi cu zi, într-un grup sau asupra mea însumi. Cum transferul este în mare parte inconştient, nu-l de mirare că la alţii este mai uşor de perceput. şi deci, că terapeutul poate fi, într-un grup, deseori, cel mai orb faţă de el însuşi.

Văd acum transferul în fiecare moment al existenţei, la alţii şi la mine însumi. De exemplu, în felul de a descrie vremea: este frig, este rece. Vremea este tristă (cine este trist?); în felul de a se exprima: oh! Minunat, sau ah! Surprins sau uf! Dezamăgit, în faţa unui peisaj de toamnă sau a unei catedrale, în diferitele moduri de a se întâlni ale îndrăgostiţilor: „îmi pare bine să te revăd" sau „plec purtându-te cu mine" sau „de ce trebuie mereu să ne despărţim? ".

Transfer frecvent în politică: fiecare găseşte în evenimentele sau în lectura faptelor economice „obiective" argumente care vin să confirme opiniile sale (prejudecăţile)

de stânga sau de dreapta, în religie, enciclicele sau Biblia servesc ca argument forte integriştilor, la fel de bine ca şi reformatorilor.

Ce o face pe Jeanne să se teamă de întuneric, însă nu şi pe Jean? Faptul că fiecare transferă în prezent lecţiile din trecut: siguranţa pe care ţi-o oferă o mamă iubitoare, forţa şi încrederea unui tată puternic, slăbiciunea sexului slab în faţa violului. Dar care viol? Jeanne nu a fost niciodată violată. Ea a. auzit povestiri, avertismente, ameninţări sau interdicţii. Mica Scufiţă Roşie este educată să vadă lupul peste tot, iar lupul diferă de la un caz la altul. Şi lupi, avem o mulţime. De secole, părinţii povestesc această istorioară după care toţi copiii se dau în vânt şi o ascultă cu bucurie atunci când lupul este „un prinţ încântător" sau cu spaimă dacă este „domnul viclean, care povesteşte întâmplări în parc şi le dă bomboane fetiţelor". Şi acesta este un transfer.

Astfel, cândva, în învăţăturile mele, prezentul a fost eliminat pentru a face loc unui trecut care nu reuşea să mă convingă: interpretarea care mi se oferea îmi părea falsă. Nu mă aflam nici în prezent, nici în trecut. Mă aflam altundeva, în îndoială sau în trecutul lui Freud şi al freudienilor.

Acum am sentimentul că exist mult mai din plin în prezentul meu, în contactul cu mediul, cu mine însumi şi în relaţia cu celălalt. Sunt mult mai capabil să fiu intim, deschis şi lipsit de bariere, cel puţin cu persoanele pe care le percep ca fiind deschise şi atunci când doresc acest lucru. Pot să mă abandonez acestei relaţii, în acelaşi timp, lucrurile îmi sunt mult mai clare în ceea ce priveşte transferurile pe care le fac ceilalţi în fiecare moment al existenţei lor şi mai deschis faţă de ale mele, dar este încă dificil. Deschis vrea să spună că mă pot observa mai liber, cu din ce în ce mai puţine prejudecăţi şi dogme (religioase, psihanalitice sau gestaltiste); că-mi pot

fi fidel mie însumi, că mă pot asculta fără a mă judeca şi critica; ascult mai bine ceea ce îmi spun anumite persoane pe care le văd trăind liber, fără norme sterilizante şi fără rezintenţe opuse relaţiei, îi pot înţelege pe Christine care îmi spune că mă percepe adesea ca fiind autoritar, pe Thomas care mă vede uneori confuz, pe Walda care mă consideră prea organizat şi agitat, în faţa persoanelor lipsite de bariere, care îmi vorbesc cu dragoste şi fără agresivitate, pot să mă deschid propriilor mele transferuri, misiunii mele oarbe, funcţiei mele „apostolice", modului meu de a-l converti pe alţii la propriile mele idei şi prejudecăţi.

În acest mod sunt astăzi mai sensibil la prezent şi în acelaşi timp la contact, relaţie prezentă şi transfer, în fiecare moment, toate acestea ocupă un anumit loc, mai mic sau mai mare.

Abia după ce am respins transferul am reuşit să descopăr că este cea mai genială descoperire a lui Freud. cu condiţia de a nu te servi de ea ca de un scut pentru a nega prezentul. Cu cât este mai important transferul, cu atât există mai puţin loc pentru relaţia prezentă, pentru contact. Cu cât „mediul" este mai „încărcat" de lucruri venite de demult şi de altundeva, cu atât va fi mai puţin cunoscut, cu atât mai puţin voi putea intra în relaţie cu acesta.

D. Comportamentul de răspuns (reacţia)

Este răspunsul la situaţia prezentă (punctul „e" din schema următoare) sau anterioară (transfer) (schema e’ sau e").

Aici, în orice caz, răspunsul are o logică, înaintea punctului c, totul este clar. După punctul c, totul este logic. Cărţile „se fac" la punctul c. Dacă introiecţia este atât de puternică (b1) încât să inducă halucinaţii (c"), transferul se face rară vreun compromis posibil cu realitatea (d") şi

comportamentul nu poate fi decât inadecvat (e").

Dacă introiecţia este nulă, rămân totalmente în prezenţa a ceea ce văd (b) sau percep. Ceea ce-mi imaginez (c) este conform realităţii exterioare. Ceea ce simt (d) îi corespunde şi, ca atare, reacţionez printr-un comportament adecvat (e).:

Dacă introiecţia (b1) este destul de slabă şi îmi permite să menţin contactul cu realitatea exterioară (b), proiecţia (c1) va ţine cont de interacţiunile prezentului şi transferul (d') va induce un comportament mai mult sau mai puţin adecvat, cu un risc conflictual asociat (e'), în lucrarea mea Terapia Gestalt, cale a vieţii (2), vei găsi textul (de la pp. 119-l22) care cuprinde comentariile unei secvenţe de terapie de grup prezentând acest proces în detaliu.

E. Întărirea transferului şi a introiecţiei în această situaţie procesul linear devine 'circular.

Să reluăm procesul: un eveniment actual (a), perceput (b) de subiect, evocă un eveniment traumatizant vechi (a1) care a dat loc unei introiecţii (b1). Această amintire introiectată este proiectată (c') asupra evenimentului actual, ceea ce dă loc unui transfer (d1). Acesta induce. Un comportament defensiv cu potenţial conflictual (el) adecvat mai degrabă realităţii interne intro-lectate (b'), decât realităţii externe (b). De aici, conflictul (el) care întăreşte convingerea că pericolul (introiectat, apoi proiectat) este „real". *

Eveniment traumatizant vechi a':
INTROIECŢIE
—>• b' întărire f • *-
PROIECŢIE TRANSFER Comportament conflictual
Eveniment actual
Percepţie

Schema XV. C

Un câine ciobănesc german aleargă spre noi lătrând (a-b). Cum însoţitoarea mea se teme de câini de mai multă vreme (al-b'), îşi închipuie că acesta o va muşca (c1); se teme (d'), fuge (el)- Câinele simte sau vede că partenera mea se teme, o atacă şi o muşcă pe la spate de picior. De aici, teama de câini va creşte în intensitate (f) în vreme ce câinele îşi întăreşte dominaţia pe teritoriul său. Bucla este închisă. Procesul a devenit circular. Agresivitatea câinelui adânceşte frica. Teama stimulează agresivitatea câinelui.

Alte comportamente pot să oprească sau să împiedice acest proces circular. Mie nu îmi este frică de câini. Într-o astfel de situaţie, înaintez, mă aplec în faţa câinelui, vorbindu-l şi arătându-l palma deschisă pentru a-l îmblânzi (comportament învăţat, care adeseori dă rezultate), în acest moment, câinele latră, trece în goană pe lângă mine şi-mi atacă însoţitoarea. Schimb tactica şi devin agresiv; alerg către el în momentul în care muşcă, iar el o ia la fugă. Latră, îl urmăresc cu intenţia de a-l prinde şi de a-l da câteva picioare. Nu reuşesc să-l ating; fuge. Am interpretat (c) situaţia ca fiind periculoasă; m-am înfuriat (d) şi am adoptat două comportamente adecvate: îmblânzirea, apoi lovirea câinelui care a reuşit să fugă.

Dacă îmi este teamă (d1) de sprâncenele încruntate (a-b) ale poliţistului care îmi evocă tatăl (a'-b'), proiectez asupra lui intenţia de a mă amenda (c1) şi-mi este teamă (d1). Mă arăt nesigur (el) sau mânios (el) pentru a-mi acunde teama. Poliţistul deduce că sunt vinovat, ceea ce îi întăreşte convingerea cu privire la delictul meu şi îl determină să-mi întocmească proces verbal de contravenţie, ceea ce adânceşte convingerea mea că trebuie să nu am încredere într-un om care mă priveşte cu sprâncenele

încruntate (f).

În psihanaliză, analistul păstrează o poziţie neutră şi, deşi continuă să rămână cu sprâncenele încruntate (a-b), nu mă va pedepsi, în cel mai bun caz, teama introiectată (b') altădată va sfârşi prin a se epuiza (lichidarea nevrozei de transfer sau înlăturarea unei condiţionări). Nu spune niciodată că n-ar fi supărat şi dacă eu continuu să îl cred astfel (c1), nu mă va contrazice. Mă va lăsa să cred acest lucru, iar teama mea va putea să dureze (d'). Mai mult, mă frustrează periodic. Frustrarea face parte din instrumentele sale de lucru. Eu voi considera aceasta ca o pedeapsă, dovadă că este într-adevăr supărat, ceea ce îmi întăreşte vechea părere (b1), că nu trebuie să ai încredere în sprâncenele încruntate.

Gestalt-lstul procedează altfel. El confruntă proiecţia (c1), spunând ceea ce gândeşte şi cine ce este. Acest lucru „reduce" transferul (d1) şi comportamentele conflictuale nevrotice (el), încearcă să „reducă" proiecţia (c1) în avantajul interpretării corecte a realităţii (c) şi de a induce, astfel, comportamente adecvate situaţiei exterioare (e) (vezi schema X V. B).

F. Philippe şi abandonismul său

Philippe are un trecut presărat cu abandonuri. Viaţa sa începe, încă de la naştere, prin negarea paternităţii de către tatăl sau, pe care îl vede din când în când, fapt pe care el îl resimte ca pe o respingere periodică. La vârsta de trei ani, mama este încarcerată timp de câteva luni pentru furturi repetate. Acesta este un abandon subit şi puternic resimţit. Este trimis la orfelinat. La cinci ani, este pur şi simplu răpit de mama sa, acum prostituată, care îl ascunde vreme de două luni pline de nesiguranţă. Urmărită, ea fuge şi îşi abandonează copiii.

Evenimentele traumatizante sunt reprezentate de respingerile şi abandonurile repetate, în vreme ce teza abandonului este confirmată de numeroasele plasamente şi încercări terapeutice întrerupte. Aceste plasamente, la diferite familii sau în orfelinate, accentuează neîncrederea lui Philippe, convins că părinţii îşi părăsesc copiii (introiecţie). Imediat ce se află în prezenţa unor noi educatori sau terapeuţi şi aceştia încep să se ocupe de el, este convins că va fi abandonat (proiecţie). Astfel începe să nu mai aibă încredere ’ (transfer). Nu crede în ajutorul ce i se dă. Detestă adulţii şi chiar îi respinge. Educatorii săi „îşi pierd suflul", îl găsesc insuportabil şi se enervează (contra-transfer conţinut în comportamentul conflictual e’), în final trebuie să se despartă de el. Astfel, Philippe îşi vede proiecţia confirmată şi întărită. Procesul introiecţie – proiecţie – transfer – contratransfer este creat în mod liniar, la început, apoi accentuat, devenind în final circular: teama de a fi respins induce respingerea. Aceasta este întărirea, consolidarea proiecţiei (a se vedea capitolul X V. C, procesul consolidării).

G. Dificultatea de a scăpa de o proiecţie

Ce reprezintă acest desen? Un pătrat? Da, bineînţeles! Poate că totuşi lucrurile nu stau chiar aşa. Vezi, fără îndoială, două linii orizontale şi două linii verticale. De fapt, ele sunt toate orizontale, în cazul în care cartea stă pe o masă. Aceasta este deja o proiecţie a ceea ce ai învăţat la şcoală pe o tablă aşezată vertical. Acolo existau două linii verticale.

Priveşte desenul următor. Ce vezi aici?

Un cub, bineînţeles! Eşti sigur? În geometrie, aceasta se numeşte proiecţia unui cub. În psihologia Gestalt, se numeşte chiar Gestalt, o formă (aici tridimensională) pe care tu o „proiectezi" asupra unui desen. De fapt, nu este o formă

tridimensională, ci o suprafaţă plană. S-ar putea spune: patru linii orizontale, patru linii verticale şi patru linii oblice asamblate.

De fapt, ele sunt toate orizontale. Psihologic, ’cubul pe care îl percepi (percepţia) este o „proiecţie" a structurii cubului, învăţată la şcoală (n-ai văzut niciodată un cub în natură) asupra unor linii plane asamblate, în plus, poţi „să vezi" cubul de sus sau de jos.

Pentru a realiza dificultatea înlăturării unei proiecţii, încearcă să priveşti acest desen plan şi să nu mai vezi sau, mai degrabă, să nu mai proiectezi cubul din mintea ta^ Vei reuşi acest lucru cu dificultate preţ de câteva clipe, după care cubul „va reveni". Eşti totuşi conştient că nu există niciun cub. Proiecţiile emoţionale pe care le faci sunt relativ inconştiente şi mult mai dificil de retras sau „redus", chiar atunci când eşti ajutat să devii conştient de ele. Cel care vede peste tot dominaţie, acolo unde ceilalţi nu văd decât putere raţională, sănătoasă, va spune că eşti orb. Şi efectiv nu poţi să vezi aceleaşi culori ca şi el, atunci când acesta priveşte totul prin ochelarii săi roşii. La fel, în dragoste, cel care îşi asumă cu dificultate responsabilitatea sentimentelor sale îl va acuza deseori pe celălalt de a fi cauză (din cauza ta sunt trist/ă).

Capitolul XVI

Evitarea contactului

Evitarea contactului constituie defensiva privilegiată a salonului: aperitivul, cafeaua, discuţiile despre călătorii reprezintă tentative de stabilire a unei relaţii, dar nu a uneia total deschise, lipsite de bariere, în sensul pe care l-am relevat anterior, în cadrul unui grup (terapeutic), evitarea este încă de la început „denunţată", în scopul realizării unui contact direct, învitând dintru început participantul să

adopte comportamentele enunţate înai jos, în coloana din stânga.

CONTACT Spune sau fa.

Eu, pe mine; afirmă-te Tu, pe tine, voi. Vorbeşte celorlalţi

Simt

Aici şi acum în particular

Reflectează şi oferă-ţi părerea

Priveşte-ţi interlocutorul „Vorbeşte" cu corpul tău „Da" ferm

Nu

EVITARE

Mai degrabă decât.

Noi, oamenii, grupul

El, lui (fiind prezent)

Să vorbeşti cu cineva privindu-l ca şi cum ar fi absent

Cred

Altundeva, altcândva, după, totdeauna, niciodată în general

Să pui întrebări

Să priveşti visător k plafon

Să verbalizezi, intelectualizezi,

Să spui da şi să faci nu

Da. dar.

Paul este o prezenţă remarcabilă, intensă şi plină de căldură, îl invit să facă „turul grupului" în manieră proprie. Priveşte în ochii celorlalţi preţ de o clipă, în linişte. Pentru el, a-l „atinge" pe celălalt înseamnă stabilirea unui contact apropiat şi interesant înainte de a-l strânge cu tandreţe în braţe.

Pierre surâde în permanenţă: are un surâs jenat.

Rosine i se aruncă în braţe (uf!) şi-l evită privirea

insuportabilă, la fel ca şi intimitatea faţă în faţă.

„Bătrânul" Robert îl bate uşor pe umăr pe „micul" Paul. John vorbeşte. pentru a nu spune nimic. Simone vorbeşte. pentru a zice ceva.

În timp ce Paul îi strânge mâna, Raymond scutură. această mână „lipită" de a sa până când celălalt se îndepărtează.

Suzanne: „este frumos astăzi". Simon: „îţi ofer o cafea".

Când vorbesc despre intimitate în terapie vreau să spun „să fii deschis fără să ridici bariere în faţa celuilalt", să fii capabil de a-l (o) privi un anumit timp, de a-l spune ceea ce-ţi place sau nu, la el (ea), la tine; de a-l (o) lua în braţe, de a-l spune bună ziua şi la revedere altfel decât ai fost învăţat s-o spui (în familie, la serviciu, în diversele grupuri), de o manieră personală şi în funcţie de circumstanţe.

Văd deseori oameni care au o nevoie impulsivă sau chiar compulsivă de intimitate, apropiată astfel de sexualitate. De exemplu, Francine se aruncă deseori în braţele bărbaţilor în mod obsesiv, îi cer să aleagă un bărbat de care se teme, iar ea îl priveşte pe frumosul Serge. Îi postez la câte o extremitate a camerei: „Priviţi-vă unul pe altul fără încetare. Francine, când te vei simţi relaxată, avansează cu un pas, iar Serge va face acelaşi lucru simetric, ca într-o oglindă. După fiecare pas, observă ceea ce simţi, înaintează astfel până la câţiva centimetri de Serge". O observ cum gesticulează, evită privirea lui Serge, surâde, înghite, clipeşte din ochi, priveşte la un porumbel alb pe geam, nerăbdătoare. Ajunsă la doi metri în faţa lui Serge, nu mai rezistă şi i se aruncă în braţe. Din punctul meu de vedere, se teme de intimitate şi evită privirea continuă a lui Serge aruncându-se în braţele lui. Este o femeie care iubeşte mult. Şi are nevoie, evitând contactul, de simbioză şi fuziune. Recunoaşte acest

lucru.

Am adesea impresia că îndrăgostiţii care nu se pot privi mult timp faţă în faţă, fără sexualitate, „plonjează" în mod obsesiv în sex. Relaţia este minunată până în momentul în care se hotărăsc să trăiască împreună. Cel mai adesea, în acest caz, femeia este mai capabilă de intimitate. Bărbatul evită acest contact apropiat, deschis şi lipsit de bariere, în diverse moduri: devine obsedat de sex, fără tandreţea de care femeia are nevoie, citeşte ziarul, se uită la televizor, iese împreună cu prietenii, începe să bea sau reia acest obicei, munceşte mult, vine acasă prea târziu etc.

Nu este uşor să fii intim, deschis şi să nu-ţi ridici bariere de apărare în faţa celuilalt. Pentru a învăţa acest lucru, este nevoie de mult timp, dar mai întâi trebuie „să te simţi bine cu tine însuţi şi să te iubeşti".

Capitolul XVII

Confluenţa – simbioza în această optică, se reduce (dispare) deosebirea între sine şi ceilalţi: căsătorie închisă („Mereu împreună."); respectiva persoană se arată întotdeauna de acord, manifestă teama de a spune nu, noi, vom. Apropierea naturală a copilului de mama sa devine patologică atunci când se prelungeşte mai mult decât este necesar. Terapia ajută la descoperirea divergenţelor dintre sine şi ceilalţi, fără ca individul să se simtă vinovat.

Primul risc de simbioză excesivă ameninţă copilul supraprotejat şi pe mama sa sau ambii părinţi. De fapt, acesta poate rămâne dependent de familie. Mai târziu, va fi tributar celorlalţi, partenerului de viaţă şi societăţii. Astfel, Nicole se simte teleghidată de un mesaj parental perseverent, repetat de douăzeci de ani. „Rămâi cu noi şi nu ţi se va întâmpla nimic rău".

În al doilea stadiu, prelungire frecventă a celui

precedent, pericolul confluenţei planează asupra relaţiei conjugale: „Mereu împreună. Niciodată unul fără celălalt. Bărbatul şi femeia vor fi un singur trup. Căsătorie închisă". Atunci când introiecţia subiacentă ajunge să fie demascată şi „redusă", simbioza ulterioară se atenuează. Pentru a forma un cuplu viabil, soţii au nevoie de o intimitate privilegiată. Relaţia este apropiată, intensă, cu momente prioritare în care fuziunea predomină. Simbioza sau, altfel spus, viaţa „branşată" a fiecăruia la celălalt este esenţială în anumite momente: am nevoie de partenerul meu şi de dragostea lui pentru a fi pe deplin fericit. Această necesitate este evidentă în timpul apropierii sexuale. Din alte puncte de vedere, este necesară în permanenţă: am nevoie să mă simt iubit sau să mă ştiu iubit când sunt la distanţă. Simbioza devine patologică atunci când această legătură începe să se asemene unui elastic ce mă împiedică să fiu prezent acolo unde mă aflu împreună cu alţii, să-mi accept plăcerea fără a mă învinovăţi şi, în cele din urmă, să trăiesc şi în afara relaţiei de cuplu. Acelaşi raţionament se aplică şi în cazul geloziei. Este normală atunci când vreau să-l păstrez pe celălalt într-o relaţie de dragoste reciprocă. Mă pot crede abandonat atunci când nu mă -mai simt iubit de soţie. Pot să fiu gelos, dacă simt că persoana iubită preferă pe altcineva în locul meu, deci mă simt mai puţin

INCURSIUNE IN AUTOTERAPIA ASISTATA iubit. Sentimentele partenerului meu pot varia. Dacă, în ciuda acestei diferenţe, se hotărăşte să reia dragostea noastră, durerea poate fi evitată, cu condiţia ca eu să iau în considerare mai degrabă dragostea sa decât „infidelitatea".

Cuplul simbiotic corespunde mariajului închis: mereu împreună; niciodată unul fără celălalt; eşti totul pentru mine; sunt nimic fără tine; o singură inimă, un singur trup.

Să reţinem faptul că un cuplu poate fi deschis şi fără libertate sexuală

Filmul italian, „Padre Padrone" (Tata Patron) relatează viaţa unei familii din Sardinia, foarte patriarhală şi revolta anevoioasă împotriva tatălui, însoţită întotdeauna de revenirea în orbita familială, chiar şi după satisfacerea stagiului militar, dificultatea detaşării de această paternitate asfixiantă, ca şi cum membrii familiei ar fi fost sudaţi între ei într-o simbioză de către autoritatea paternală, o simbioză dificil de părăsit: fiul care nu reuşeşte – sau nu mai reuşeşte – să trăiască fără tatăl său, în cele din urmă se-desparte de el. Am fost frapat de această istorisire dură. În acelaşi timp, a venit să mă consulte o familie de adulţi între 25 şi 40 de ani. L-am primit mai întâi pe mezin, apoi pe tată, în continuare o soră, în final pe fiul cel mai mare. Toţi erau marcaţi de simbioza familială, fiecare găsindu-se aproape în imposibilitatea de a trăi în afara ei. Cu excepţia fiicei, toţi se simţeau obligaţi să muncească în întreprinderea familiei. Doi dintre copii s-au căsătorit fără a-şi găsi însă fericirea: Le-am propus aşadar să înceapă o terapie de familie, pentru a încerca să precizeze cum de nu reuşesc să existe în afara grupului lor deşi sunt adulţi şi inteligenţi: trei dintre ei absolviseră o facultate, în vreme ce al patrulea eşuase înainte de a-şi termina studiile.

Să-l ascultăm pe Bernard, vorbindu-ne despre el: „în prezent, mă simt aproape în aceeaşi situaţie pe plan conjugal. Constat că după toţi aceşti ani de viaţă în comun, mă simt «imobilizat» în simbioză: orice tentativă de distanţare este percepută de soţia mea şi de prieteni ca fiind imposibilă, dificilă, provocatoare de suferinţă sau anormală, în acelaşi timp, dacă acum, după cincisprezece ani de căsnicie, mă simt atras de o altă femeie – şi câte cupluri nu se

află în aceeaşi situaţie, au aceeaşi „tentaţie " mai bine spus, cu întreaga consonanţă morală a acestui termen – refuz să-mi consider dorinţele ca fiind «anormale» sau «negative» ".

În majoritatea filmelor, ca şi în viaţa de zi cu zi, gelozia se opune puternic unor asemenea de tendinţe. Ea este „liantul" simbiozei cuplului. Simbioză, în sensul de a proceda în aşa fel încât unul să nu poată trăi fără celălalt. Fiecare poate munci independent de soţul său, să muncească din greu, să îndure suferinţe, dar se admite mult mai rar ca să fie liber în a-şi trăi plăcerile. Ele sunt interzise în afara cuplului, fie că este vorba despre cinema sau dragoste. Sportul rămâne încă una din rarele activităţi tolerate în afara cuplului, pentru că este considerat drept o activitate formativă. Acest alibi, ca şi unul de natură culturală, facilitează acceptul, dar atunci când se pune problema unei plăceri simple precum mângâierile sau o întâlnire de dragoste, ne vom lovi de refuz. Chiar şi rezistenţa anturajului este din ce în ce mai mare, în raport cu o atare întâlnire. Gelozia pe de o parte, sentimentul vinovăţiei, pe de altă parte, constituie probabil cei doi stâlpi de bază ai simbiozei conjugale. Dezaprobarea care vine din mediul exterior constituie un al treilea, ca şi cum unii oameni nu suportă ca alţii să opteze pentru moduri de viaţă diferite. Totuşi, gelozia este atât de frecventă (asemenea infidelităţii sau tendinţei către infidelitate), încât mă întreb dacă nu ne aflăm cumva în faţa unui lucru normal în viaţa de cuplu, ca şi cum monogamia n-ar reprezenta numai o alegere sociologică, instaurată într-o anumită epocă, ci şi o necesitate biologică. Această concepţie, e adevărat, mă deranjează. E ca şi cum copiii ar putea să se detaşeze progresiv de părinţi şi să devină autonomi, în vreme ce aceştia rămân într-o

supraveghere mutuală mai puternică decât cea a copilului de 15 ani în raport cu tatăl sau mama sa. În consecinţă, nu mai este posibil să regăseşti în mariaj autonomia dobândită cu ocazia plecării din, casa părintească, în majoritatea cuplurilor, soţii sunt incapabili să afirme: „Iată ce-mi place mie, spune-mi ce-ţi place ţie, să facem împreună ceea ce ne place, iar pentru restul să ne căutăm separat satisfacţiile". Totul se petrece ca şi cum fiecare ar trebui să subscrie la dorinţele celuilalt sub ameninţarea tristeţii, mâniei sau manipulării, în sânul mariajului închis, suntem efectiv confruntaţi cu „inhibiţia acţiunii" şi întâlnim deseori la cei doi parteneri angoasa, teama de a fi abandonat (ă), depresia, insomnia, uneori astmul (îndată ce celălalt se îndepărtează) şi alte maladii psihosomatice, în aceste cupluri închise, decesul unuia dintre soţi grăbeşte depresia celuilalt şi uneori, în lunile următoare, moartea.

În fine, simbioza poate îmbrăca aspecte mai sociale: căutarea dependenţei în sânul unei comunităţi civile sau religioase, tendinţa de a te baza pe ceilalţi şi pe societate, în loc să te bazezi pe propriile tale resurse (şomaj profesional sau invaliditate din teama de a înfrunta munca). Uneori fenomenul este însoţit de o formă culturală şi „se organizează" în vederea căutării unei căi sindicale sau politice: speranţa unui stat-providenţă.

Este momentul pentru a reciticu atenţie tabelul de debut al părţii a IlI-a, înainte de capitolul X, despre ciclul satisfacerii nevoilor şi despre rezistenţele ce i se opun.

Rezumatul părţii a patra

Ai învăţat foarte devreme, dar şi pe parcursul întregii vieţi, să respecţi anumite norme care îţi sunt impuse (obligaţii, interdicţii introiectate, inoculate), ca şi cum ţi-ar aparţine. Ele au devenit principii importate la plecare. Le-ai

considerat adevăruri până la momentul în care te-au făcut să suferi. Atunci, fie te-ai simţit indispus (normozat), fie bolnav (nevrozat), fie pe moarte (normificat).

Le proiectezi uneori asupra altora: „ce-ar spune lumea dacă.", umbră a „ce-aş spune eu dacă."; ceea ce gândeşti că gândesc alţii despre tine; ceea ce te irită la alţii şi nu vezi la tine. Transferi asupra celuilalt sentimentul care corespunde proiecţiei tale: teama, mânia, sentimentele venite de altundeva, pe care le atribui greşit (transfer) asupra unei persoane actuale. Sau le întorci împotriva ta, făcându-ţi rău, cu mâna ta. Acesta este „reflexul". Eviţi uneori să faci faţă sentimentelor tale şi persoanei care se află în faţa ta. Aceasta este „evitarea". Sau te repliezi spre celalalt într-o simbioză înăbuşitoare.

Parcurge etapele acestui, proces împreună cu rezistenţele aferente (coloana din mijloc) în tabelul următor, reluând cele cinci nevoi descrise în capitolele V-LX.

Iată două exemple simple:

AM NEVOIE DE PIINE 1. GOLURI ÎN STOMAC a) nu este ora mesei 2. MI-E FOAME b) ce va mai spune soţul meu

PROCES

Rezistenţe 1. SENZAŢIE a) Introiecţie 2. CONŞTIENTIZARE b) Proiecţie

AM NEVOIE DE CĂLDURĂ 1. MĂ SIMT OBOSITĂ ŞI LIPSITĂ DE VIAŢĂ a) nu te las să pleci 2. AM NEVOIE DE CĂLDURĂ b) atenţie, bărbaţii nu se gândesc decât la asta 3. MERG LA BUCĂTĂRIE c) îmi rod unghiile 4. ÎMI PREGĂTESC O OMLETĂ d) La muncă! Nu e o chestiune importantă 5. MM, ESTE BUNĂ e) nu mă gândesc decât la chefuri 6. SUNT GATA SĂ MUNCESC 3. ENERGETIZARE c) Retroflexie 4. ACŢIUNE d) Evitare

CONTACT e) Confluenţă

RETRAGERE 3. DACĂ AŞ IEŞI ÎN SEARA ASTA?

C) îmi interzic acest lucru 4. „ALO, PIERRE,

AŞ VREA SĂ TE VĂD." d) îl visez pe Pierre 5. ÎMI PARE BINE SĂ TE VĂD e) „nu mă părăsi" 6. PLEC MULŢUMITĂ: MĂ SIMT GROZAV DE BINE

NEVOI – SATISFACŢIE -REZISTENŢE: SINTEZĂ*

NEVOIA DE LIBERTATE 1. MĂ SUFOC

S?

Îl w ri «3 ^ bi< ti. «llâl rsl li^s > în o^ -a 55 m oo > 1 ^ G 4. GĂSESC UN ÎNLOCUITOR 1*. A

T3 s <^ J W

>n > vi

^. „Salvează-mă, nu pleca " 6. ACUM, MĂ ORGANIZEZ MAI BINE

>< >< J

Şi 5w>3

Z r l-l K

NEVOIA DE SIGURANŢĂ 1. SUNT PRINS ÎNTR-O ÎNVĂLMĂŞEA

#. „Nu te amestt 2. MI-E FRICĂ SĂ NU FIU RĂNITĂ

_gj

Ci 3. CAUT SOLUŢIILE c. „paralizez"

O n.

Tf tf'l f -3 ş >a <ş:5>

- «'s 5. AVERIZEZ POLIŢIA g îl

SALVATĂ! VOI MAI MERC ACOLO SINGU

NEVOIA DE AFIRMARE

- 1. MI-E FRICĂ
- şi ^ k; ' o 2. SUNT CRITICATĂ. DE PATRONUL MEU d i «S1
- o 3. DISCUT CU PRIETENII DESPRE ASTA

S i i u" 4. NEGOCIEZ UN ALT FEL DE A MUNCI d.

Sindicatul o va face pentru mine 5. ACORD PARŢIAL e. Rămân de teama şomajului 6. OF! ÎMI ESTE – MAI PUŢIN TEAMĂ DE EL •

NEVOIA DE A TE SIMŢI UTIL 1. MĂ SIMT FĂRĂ NICIO OCUPAŢIE a. „Nu acționa încă" 2. NU SERVESC LA NIMIC b, „Te vor exploata " 3. VREAU SĂ REALIZEZ CEVA c. fiarez/o/w/4. CRESC PĂSĂRI DE CURTE d, îmi voi finisa mâine proiectul 5. CURCANUL DE CRĂCIUN ESTE

„EXCELENT" e. Devotament: mama sacrificată 6. ŞI SĂRBĂTOAREA CONTINUĂ

NEVOIA DE A IUBI sau DE A FI IUBIT

L MĂ SIMT OBOSITĂ, FĂRĂ VIAŢĂ a. „Nu te las să pleci " 2. AM NEVOIE DE CĂLDURĂ

^u 1 x

Ci ,<f v>

%z< °%b m H < o

Ie c o -S s. o o 4. JACQUES, AŞ VREA SĂ TE VĂD d. îl visez pe Jacques

Sg ş. Ba " S>< «n P3 k* li

>Q

^ Cx, 6. MĂ SIMT GROZAV DE BINE

H

N

O

«j a q 0 I?

N

ş £d ah SB " «, ’g

H s a z t* R w 5 f* «a <U

’S- ’U

H t/>i

O i

& g ’.

O U
’l o • < g II
S ’C H g a
S i* Ă
«ŞAH 1şş
S
S
O (J
• < s
| «u
• • ş a
E a
I
H ftâ -S rl XI X a ri
• e" m u
Tţ
• «vi
VO
Extras din (2) p. 133.
CONCLUZII
Evanghelia mea i

Sper că am parcurs un drum plăcut împreună. Aş vrea să-mi iau la revedere printr-un mesaj care a devenit – după un traseu analog – evanghelia mea. Nu este a ta, dar sper că vei ajunge să o scrii încetul cu încetul.

Câteodată, aflat în faţa unei situaţii terapeutice tipice, îmi răsare în minte fraza: „Cere şi ţi se va da. poate". Am un întreg repertoriu pe care îl numesc „Evanghelia mea". „Cere şi ţi se va da" nu mi se pare chiar atât de plauzibil. Nu de puţine ori te loveşti de refuz. Din această cauză; adaug „poate". Asumă-ţi riscul: dacă vei fi capabil să accepţi un „nu" vei fi liber să soliciţi şi un „da".

„Dacă nu veţi fi ca aceşti copii, nu veţi creşte." Lasă Copilul Liber din tine să se manifeste. Rămâi deschis şi lipsit de protecţie. Oamenii mari sunt adulţi care nu-l lasă să trăiască pe copilul din ei. Un copil mângâie faţa unei alte persoane gândindu-se la acea faţă. Un adult, făcând acelaşi lucru, se gândeşte la sex. Copilul strigă, plânge, apoi râde. Adultul îşi reprimă sentimentele după care suferă zile întregi.

La finalul unei terapii de grup Gestalt, la un Congres la Strasbourg, le-am cerut participanţilor să se adune în cerc, după ce participaseră la o serie întreagă de exerciţii şi jocuri pline de spontaneitate şi plăcere: „Când veţi întâlni privirea cuiva, susţineţi-o mai mult de cinci secunde. Adulţilor le e teamă să se privească şi evită acest lucru. Copiii sub cinci ani vă privesc în ochi fără nicio problemă. Priviţi pur şi simplu. Contemplaţi-l pe celălalt. Nu aveţi niciun mesaj de trasnsmis, niciun mesaj de primit. Contemplaţi pur şi simplu. „Dacă nu veţi fi ca aceşti copii, nu veţi intra deloc. în terapie." Jeanv un terapeut elveţian care mă urmă, a exclamat: „Cât de frumos e ceea ce spui tu, Andre! ". E important să regăseşti în tine Copilul Liber pentru a te afla în faţa ta şi a celorlalţi lipsit de bariere şi mecanisme de protecţie.

Într-o zi, fredonam un cântec cândva foarte ascultat: „Mai aproape de tine, Doamne". Am stat şi m-am gândit şi m-am întrebat când anume cântam acest cântec cu ardoare şi cine îl cânta. Şi mi-am dat seama că se întâmpla atunci când mă simţeam singur, simţind nevoia unui sprijin, a unui ajutor. Şi cred că, de fapt, cântecul ar vrea să spună:’ „Mai aproape de mine, Doamne".

Când povestesc acest fapt, mulţi râd sau zâmbesc ca şi cum ar recunoaşte acelaşi lucru în cazul lor.

A „Resentimentele neexprimate se acumulează în

mânie" este un alt verset al Evangheliei mele. Şi propun: „Spune la trei persoane: Te invidiez pentru cutare lucru şi îţi cer." „Sentimentele apreciative neexprimate se transformă în sentimentalism." Iar eu vă sugerez: Spuneţi la trei persoane, aici, în cadrul grupului: „Te apreciez pentru. sau îmi plac ochii tăi".

Îmi zic – un alt verset – „Este dificilă tandreţea", când văd participanţi la terapie cărora le este teamă să se atingă, să se îmbrăţişeze sau să plângă fără reţinere. Şi uneori propun: „Aşezaţi-vă sau întindeţi-vă pe perne în mijlocul camerei^ faţă în faţă, bărbaţii şi femeile, închideţi ochii, ghemuiţi-vă. Nu încercaţi să aflaţi cine vă atinge. Meditaţi asupra a ceea ce simţiţi aici şi acum, în propriul corp; senzaţii şi sentimente. Când vă veţi simţi bine, încetaţi să vă mai mişcaţi". Folosesc drept fond sonor o muzică „suavă": Kitaro sau meditaţie Zen sau „Le Blotichon" compusă şi interpretată la chitară de Philippe, pe care îl ador.

Încă unul: „Este complicat să fii simplu". Atunci când văd că unui membru al grupului îi este teamă să spună ceea ce crede, îi propun: „Caută un partener şi spune-l: «îmi închipui că tu crezi despre mine că. şi: Eu cred despre tine că. iar apoi: Vreau să ştii despre mine că.» " Astfel va fi mai simplu să fii simplu.

În această manieră, grupul va înainta pe calea comunicării deschise şi simple, încât, pot spune: „Fericiţi cei săraci cu duhul".

„Bătrâneţea apare atunci când nu mai există proiecte". Puteţi deci face deosebirea între bătrânii care sunt tineri şi tinerii care sunt bătrâni de la naştere, conformişti în teama lor de a zice „nu" sau în îndrăzneala de a zice „da".

Un alt verset: „Iar omul îl va crea pe Dumnezeu după chipul şi asemănarea lui". Faptul ca Dumnezeu există sau nu

există nu schimbă cu nimic această frază. Multă lume îşi creează un Dumnezeu propriu în funcţie de lipsuri şi nevoi: un Dumnezeu atotputernic, dacă se simt slabi; bun şi milos, dacă se simt „striviţi"; puternic şi punitiv, după imaginea tatălui, încât sunt tentaţi să evadeze în meditaţie şi rugăciune pentru a evita contactul sau responsabilitatea atunci când se pune problema acţiunii. Este ceea

CONCLUZII ce eu numesc utilizarea nevrotică a lui Dumnezeu şi a religiei. a unui Dumnezeu domestic. Este, uneori, modul prin care omul sau religia îl exploatează pe Dumnezeu.

Un alt exemplu: „Păsările cerului nici nu ară, nici nu treieră". Este o scuză facilă pentru a nu face nimic. şi pentru a profita de alţii. Dumnezeu le-a dat păsărilor aripi şi cioc. Ele sunt responsabile de a se servi sau nu de acestea. Dumnezeu i-a dat omului inteligenţă şi braţe. Iar omul este responsabil de asemenea de a se servi de acestea.

„Iubiţi-vă aproapele ca pe voi înşivă". Multe persoane caritabile sunt altruiste din datorie şi nu se iubesc ele însele., O femeie care rămâne singură, nu se iubeşte. Marthe lucrează cât e ziua de lungă, dar nu-l place nimic din ceea ce face. Îi reproşează Măriei faptul că se interesează de bărbaţi. Este singură şi nu se simte iubită de nimeni. O întreb: „Tu te iubeşti? ". Recunoaşte că nu se iubeşte. Dacă un bărbat o iubeşte nu îl crede. Se află în dezacord cu el cu privire la faptul că este iubită. Nu se poate afla în acord decât cu un bărbat care, asemenea şi, nu o iubeşte. Este perdantă în ambele cazuri, îi spun: „aduni ceea ce iubeşti", o altă frază din Evanghelia mea.

„Trăieşte din plin şi lasă-l şi pe celălalt să trăiască."; sau, mai bine „Trăieşte din plin şi respectă-l celuilalt libertatea". Walda este o femeie frumoasă, plină de viaţă şi

dorinţe. Se simte atrasă de bărbaţi evoluaţi, autonomi, puternici şi liberi. Are nevoie de libertate. Caută bărbaţi puternici în sensul concret al cuvântului, bărbaţi care reuşesc, pe care-l poate admira şi care manifestă libertatea pe care ea nu îndrăzneşte să şi-o acorde. Devine dependentă în această admiraţie.

Bernard, soţul ei, este autonom şi liber. Are destulă încredere în el însuşi şi o suficientă siguranţă interioară pentru a o lăsa liberă. Walda se panichează atunci când o altă femeie se interesează de el, strângându-l în menghina geloziei. Are nevoie de aprobarea sa pentru a-l întâlni pe Karl. Nu poate să-şi acorde libertatea pe care şi-o doreşte şi îl împiedică şi pe celălalt să trăiască. Îi spun: „Asumă-ţi responsabilitatea de a trăi din plin şi de a-l lăsa şi pe celălalt să trăiască. Multe cupluri sunt de acord cu privire la fidelitatea cu care este dator. celălalt. Dar fiecare îşi doreşte în secret să fie liber".

Helene este neliniştită. Soţul ei o iubeşte, depune multă energie în viaţa cuplului, dar consideră că trebuie să-l fie respectată libertatea sexuală. Este fidel în felul său şi ţine la ea. Dar şi ea resimte dorinţa de libertate. Se abţine de teamă ca soţul ei să nu folosească acest lucru drept pretext. Dacă el o va face într-adevăr, va considera că este vorba de un joc al răzbunării. Dar nu este cazul.

Doreşte totodată să-l controleze. Preţul fidelităţii este reprezentat de despotismul, culpabilizarea sau depresia sa. Şi atunci îmi zic: „Izbăveşte-ne Doamne de femeia fidelă! ".

Adesea femeile geloase sunt generoase. Şi spun „Feriţi-vă de femeile generoase! Sunt posesive", între noi fie vorba, nici bărbaţii nu sunt altfel. Karine are o deviză: „Să fii un suflet primitor". Ea vrea într-adevăr să se ocupe de ceilalţi, de copii. Este generoasă. Acum, când copiii sunt la

casele lor, îi vizitează adesea, se ocupă de ei, are grijă de nepoţi, le cârpeşte hainele, îşi lasă prietenele pentru a ajunge acasă înaintea soţului, deşi acesta nu o pretinde. Când el pleacă în interes de serviciu pentru câteva zile, este tristă opt zile înainte şi suferă încă cincisprezece după. Îl invidiază pentru absenţa lui. Când copiii nu corespund aşteptărilor se supără sau devine tristă. Soţul ei se simte vinovat şi îşi ascunde viaţa particulară. Karine nu îndrăzneşte să se confeseze propriei mame. Tatăl ei nu-şi trăieşte viaţa pentru a nu-şi face soţia să sufere şi preferă să tacă. Dacă cineva îi uită ziua de naştere este o adevărată dramă. Pe scurt, infernul generozităţii şi al totalitarismului aniversărilor. Confruntată în grup cu comportamentele sale, a preferat să se refugieze în psihanaliză, pentru a evita schimbarea.

„Toţi bărbaţii sunt la fel. Nu se gândesc decât la asta" ne spune Veronique. Abia intrată într-o relaţie mai intimă cu un bărbat, primeşte avansuri sexuale, în acelaşi timp, în grup, afişează o atitudine de „seducătoare". Se observă imediat că ea este cea care face aceste avansuri bărbaţilor. După o jumătate de oră de terapie îi spun: „Veronique, îţi cer să alegi dintre frazele următoare pe cea care este cea mai adevărată pentru tine: «Toţi bărbaţii sunt la fel, nu se gândesc decât la asta» sau «Toţi bărbaţii sunt la fel, nu mă gândesc decât la asta» ". Surprinsă, jenată, izbucneşte în râs: „Ai dreptate, nu mă gândesc decât la asta".

Oamenii sunt adesea clasificaţi în egoişti şi altruişti. Personal, cred că „altruiştii" sunt şi egoişti. Sunt altruişti din datorie sau din vinovăţie. Se aşteaptă ca şi ceilalţi să fie altruişti în raport cu dânşii. „Egoist este cel care nu se gândeşte la mine", pare a fi evanghelia lor inconştientă. Am învăţat din Gestalt să fiu egocentric. Găsind un răspuns mai satisfăcător la propriile mele nevoi, mă simt mai împlinit,

mai fericit. Doar atunci pot fi mai atent, mai sensibil faţă de nevoile altora şi „altruist" fără a mă sacrifica şi fără a-mi crea resentimente sau a-l îndatora pe ceilalţi învinovăţindu-l.

„Nu se împrumută decât bogaţilor." Afirmaţia nu este valabilă doar în cazul băncilor. Observaţi cu atenţie. Faceţi exact acelaşi lucru cu "prietenii

CONCLUZII – 141 voştri. Sau ei cu voi. Din fericire, veţi spune, mai există dragostea. Ei bine, nu. Şi aici lucrurile stau la fel. Nici dragostea n-o daţi pe degeaba. Când sunt dezagreabil, sunt mai singur, sunt lăsat singur. Când mă simt bine „în pielea mea", sunt mai fericit, mai bogat în ceea ce aduc, mai explorator, mai interesant, creez oameni interesaţi, interesaţi de mine, care doresc să mă cunoască. Este legea pieţei. Şi e bine că este aşa. În cazul unei familii putem ’ vorbi despre dragoste gratuită. Copiii au nevoie de ea. Dar deplâng familiile în care dragostea se opreşte la stadiul acesta. Dacă un cuplu îşi începe existenţa f* pe seama iubirii gratuite, infernul este asigurat; o concesie fără sfârşit. Dacă un cuplu a debutat în condiţiile unui partaj real de bogăţie (morală) poate exista dragoste gratuită în diferite momente sau perioade când unul dintre ei are dificultăţi. Aşadar, e bine să primeşti dragoste gratuită cu condiţia ca aceasta să nu se instaleze definitiv în viaţa cuplului. Dacă unul dintre parteneri oferă dragoste „pe degeaba", fără posibilitatea unui răspuns din partea celuilalt, va sfârşi prin a-şi plăti multă vreme arieratele. Uneori foarte scump. Salvatorul decepţionat devine Persecutor, „în dragoste, ca şi la bancă, nu se împrumută decât bogaţilor."

Văd adesea oameni care au nevoie de tandreţe şi care aşteaptă. Este poziţia depresivă: „Am nevoie. şi aştept şi astfel mă regăsesc adesea în nevoile altora sau abandonat lipsurilor mele". Sau „Am nevoie şi o neg sau o ignor". Sau

„Mi-o interzic" sau, chiar mai rău, „îmi este interzisă de către ceilalţi", cu tot ceea ce implică acest „ceilalţi": „Ce-ar spune ceilalţi despre." este „umbra" a „Ce-aş spune eu despre.", necunoscut şi din această cauză cu atât mai tiranic.

Exemplul următor arată răspunsurile posibile, pozitive sau negative, acordate nevoii de iubire sau de tandreţe. Se pot aplica la toate categoriile de nevoi: de pâine, de muncă, de afirmare, de a se simţi util etc.

Evanghelia Infernului

Am nevoie de căldură, de mângâiere şi.

Este interzis, asta nu se face " Introiecţie ai nevoie de căldură, te prostituezi Proiecţie. 3. Bărbaţii nu se gândesc decât la asta Proiecţie 4. Nimeni nu mi-o va da niciodată Grandiozitate şi Proiecţie

Mi-o interzic: sunt intangibilă, dezgustătoare sau este dezgustător am fost decepţionată: niciodată nu mă vor mai avea mă abandonezi. Din cauza ta sunt tristă

Retroflexie

Grandiozitate şi Retroflexie pozitivă

Manipulare

Evanghelia Purgatoriului

Am nevoie de căldură, de mângâiere şi.

Mi-o ofer: mângâi pisica mă mângâi o ignor sau nu o simt o neg: este lipsită de importanţă o visez aştept plâng (sunt tristă)

Retroflexie pozitivă

Compensare

Necunoaştere, evitare

Nebunie-evitare

Evitare

Pasivitate şi depresie

Depresie

Evanghelia Paradisului

Am nevoie de căldură, de mângâiere şi.

Retroflexie pozitivă

Retroflexie pozitivă Răspuns la nevoie o ofer o iau: mă ghemuiesc în braţele tale o recunosc şi o cer

Tu alegi.

CONCLUZII

Evanghelia terapiei

Bate şi ţi se va deschide

Cere şi {i se va da – Caută şi vei găsi

Priveşte şi vei vedea

Ascultă şi vei auzi

Ascultă-ţi tăcerea şi îţi vei auzi nevoile

Reflectează în loc să întrebi

Vorbeşte atunci când ai ceva de spus

Vorbeşte despre tine iar ceilalţi îţi vor vorbi despre ei

Mergi şi vei înainta

Simte şi vei trăi •

Dă şi vei primi (poate)

Iubeşte şi vei fi iubit

Deschide-te şi ceilalţi se vor deschide

Fii pasionat şi vei fi pasionant

Fii tuânsuţi şi ceilalţi vor deveni ei înşişi

Construieşte ceea ce cauţi

Seamănă fără să ţii seama şi vei culege

Ia seama la ceea ce nu faci în loc să te revolţi în loc să reproşezi părinţilor ceea ce au făcut din tine, ia seamă la ceea ce faci cu ceea ce ei au făcut din tine Trasează-ţi calea pe care vrei s-o străbaţi înainte de a aştepta un vânt favorabil

Trăieşte din plin şi vei fi lăsat să trăieşti Trăieşte-ţi viaţa aici şi-acum Acolo unde se naşte viaţa dispare boala şi

vindecarea va fi dată cu prisosinţă

Fii responsabil şi vei fi mai puţin vinovat Fii iarăşi copil şi vei creşte Renunţă şi vei fi mai liber Dacă eşti pregătit, nu aştepta de la Cel atotputernic ceea ce nu poate veni decât de la tine RID1CĂ-TE ŞI UMBLĂ

Omagiu lui lisus, primul meu terapeut

BIBLIOGRAFIE 1. FISCH, R.; Weakland, J. H.; Segal: Tactiques de changement, Seuil,

Paris, 1986, 375 p.1 2. MOREAU, Andre: La Gestalt-therapie, chemin de vie, Maloine,

Paris, 1984.

MALAREWICZ, J. A.: La strategie en therapie, ESF, Paris, 1988.

SCHULTZ, J. H.: Le training autogene, PUF, Paris, 1960.

BALINT, Michael: Le medecin, son Malade et la Maladie, Petite bibliotheque Payot, Paris, 1960.

LOWEN, A.: La depression nerveuse et le corps, Tchou, Paris, 1975.

JANOV, P.: Le cri primai, Flammarion, Paris, 1975.

LOBROT, Michel: Le mal d'aimer, Paris, 1982.

PERLS, Fritz: Gestalt Therapy Verbatim, Real People Press, California.

ROGERS, Cari: Liberte pour apprendre, Dunod, Paris, 1972.

ROGERS, Cari: Psychotherapie et relations humaines, Nauwelaerts,

Paris, Louvain, 1962.

12. CAMPOS et Mc CORMICK: Mtiez-vous ă l'analyse transactionnelle,

San Joskin TA Institute, Stokton, 1974; Trad. Raymond Hostie.

HARRIS, Thomas: D'accord avec soi et Ies autres, Epi,

Paris, 1973.

MOREAU, Andre: Introjection, projection, transferi.

PETIT, Mărie: La Gestalt therapie de l'ici et maintenant, Retz, Paris, 16. GINGER, Serge et Anne: La Gestalt, une therapie du contact, Hommes et groupes, Paris, 1987.

ROGERS, Cari: Reinventer le couple, Laffont, Paris.

REICH, W.: Lafonction de l'orgasme, Editions de l'Arche, Paris.

NEILL, A. S.: Libres enfants de Summerhill, Francois Maspero, Paris, 20. THALMAN, Jorg et MOREAU, Andre: Petit guide de l'entraide reciproque, non publie.

JACKINS, Harvey: The Human Situation.

HERON, John: Le cote humain des etres humains. 23. PERLS, F.; HEFFERLINE; GOODMAN: Gestalt Therapie, Stanke,

Ottawa, 1977; 2 volume.

De PANAFIEU, Jacques: L'illumination intensive, Retz, Paris, 1979.

MASLOW, A.: Vers une psychologie de l'etre, Fayard, Paris, 1972.

GLASSER, William; La Reality therapy, Epi, 1974.

MOREAU, Andre: Pouvoir, autonomie, guenson, Cabay, 1986.

LABORÂT, Henri: L'eloge de lafuite, Laffont, Paris, 1976.

LABORÂT, Henri: L'inhibition de l'action, Masson, Paris, 1979.

SCHUTZ, William, C.: Joie, Epi, 1974, p. 96.

MOREAU, Andre: La Gestalt, prolongement de lapsychanalyse, Cabay.

SIMONTON, Cari: L'aventure d'une guenson, Paris, Belfond, 1993.

Partea întâi

INTRODUCERE

Definiţia jocurilor în spiritul Gestalt, când vorbesc despre „joc", nu vreau să desemnez nimic infantil, ci înţeleg prin acesta o situaţie creată artificial, în care participanţii sunt îndemnaţi să-şi exprime rapid sentimentele, mult mai prompt decât în viaţa cotidiană. Ca să spunem aşa, este „un joc" al adevărului, uneori înspăi-mântător. Uneori mă surprind găsind o plăcere puţin sadică atunci când împing persoanele într-o situaţie de angoasă, pentru a-l determina mai repede să înţeleagă faptul că punând în scenă jocul, experienţa nu este la fel de neplăcută pe cât pare şi că, dimpotrivă, poate fi agreabilă, satisfăcătoare şi, în orice caz, eliberatoare. Am impresia că le joc o farsă: le prezic un pericol care nu există decât în imaginaţia lor, gândind: „Vedeţi, nu-l chiar aşa de înspăimântător! ". Să remarcăm că analiza tranzacţională nu atribuie aceeaşi semnificaţie termenului „joc", în ceea ce o priveşte, acesta înglobează mecanisme distrugătoare între două persoane: stratageme pentru a evita un contact direct şi lipsit de bariere. „Rezistenţa" din Gestalt sau din psihanaliză este mai mult sau mai puţin sinonimă cu „sistemul de comunicare" din sistemică.

Pedagogia jocurilor în calitate de animator, nu propune un joc decât atunci când l-ai experimentat deja tu însuţi. Explică în mod clar desfăşurarea lui. Cu toate acestea, se pare că nu e de dorit să precizezi aici scopul sau motivul, nici să răspunzi întrebărilor venite din partea grupului. Există riscul de a raţionaliza sau de a intelectualiza experienţa propusă. Adoptă acest principiu: trăieşte mai întâi, apoi înţelege şi comentează. Eventual, poţi să începi astfel: „Aş vrea să vă sugerez un joc în doi. Se oferă cineva

voluntar?". Tu, în calitate de prim participant, te implici astfel în faţa tuturor. Destul de compromiţătoare 1,3 început, îndrăzneala ta va fi totuşi un suport important pentru cei mai timizi. Asigură-te în continuare că toată lumea ţi-a înţeles indicaţiile. În timpul desfăşurării unui joc, treci de la un subgrup la altul, în aşa fel încât să verifici dacă desfăşurarea este corectă. Stimulează-l pe cei mai puţin îndrăzneţi.

Atunci când întâlneşti situaţii de indecizie, nu ezita să sublimezi: „Observă dacă pe parcursul exerciţiilor ai tendinţa de a fi tu cel care alege primul un partener sau dacă aştepţi şi te laşi ales. Acţionezi la fel de obicei? Dacă aşa stau lucrurile, înseamnă că te mulţumeşti să fii mai degrabă obiectul alegerilor celorlalţi şi din această cauză eşti deseori mai puţin satisfăcut, în acest caz, eşti responsabil de preferinţele şi deciziile tale. Iată o ocazie de a-ţi modifica tendinţa spre pasivitate".

La sfârşitul fiecărui exerciţiu, invită-l pe participanţi să se aşeze în cerc! Ajută-l să-şi împărtăşească ceea ce au văzut, au simţit, au înţeles, au îndrăznit să spună şi să acţioneze, ceea ce au putut să atingă, ajutări să depăşească nivelul de rezistenţă şi să vorbească despre relaţiile lor cu jceilalţi. Incită-l să se adreseze mai degrabă unul altuia decât ţie, animatqrul şi să inter-acţioneze (eu, tu.). După ce au trăit întâlnirea pe un plan afectiv, este ’momentul să accentuezi conştientizarea şi să-l faci să-şi integreze noile sentimente descoperite.

În ansamblu, aceste exerciţii îmi par a fi deosebit de indicate pentru a face să demareze un nou grup. Poţi chiar să te consacri lor mai multe ore, dacă este vorba despre un grup de lungă durată. Exerciţiile ajută deseori la spargerea gheţii. Fiecare participant are ocazia să se exprime la nivel

emoţional, să-şi manifeste sentimentele, să intre în contact cu ceilalţi. Toată lumea începe să devină mai sociabilă. Cei mai timizi şi mai tăcuţi îşi au şi ei locul lor. Atunci când fiecare a avut posibilitatea să vorbească personal cu fiecare membru al grupului, puţin câte puţin, „fantomele", adică ceea ce ne provoacă teama şi nu există decât în imaginaţia noastră, dispar sau se diminuează, aceasta desem-nând faptul că noi ne temem şi că teama nu există decât în imaginaţia noastră. După câteva ore, se cunosc deja mult mai bine decât după cinsprezece zile petrecute la Clubul Mediteranean. Ce progres considerabil faţă de vacanţele clasice în care rămâi parţial izolat în sânul străinilor!

Am recurs la aceleaşi exerciţii, cel puţin la început, pentru a începe o şedinţă de seară, săptămânală. De fapt, folosite într-un mod prea sistematic, ele riscă să inducă conţinuturi inexistente în grup şi să elimine temele cele mai importante. O utilizare mai corectă în acest sens constă în detectarea Unui subiect care să intereseze majoritatea participanţilor şi în reluarea lui în cadrul unui joc.

La fel, aceste jocuri de iniţiere ajută la diminuarea considerabilă a obstacolelor, a rezistenţelor faţă de relaţia directă: adresarea pe numele mic, tutuirea, atingerea. S-a dovedit în mod experimental că dacă o persoană este atinsă de la prima întâlnire, contactele fizice ulterioare se dovedesc mai naturale, în caz contrar, cu timpul ele devin mai dificile. De fapt, pe lângă dificultatea de apropiere, trebuie să înlăturăm şi obişnuinţa de a fi distanţi instalată la început.

Prin simplificare, majoritatea acestor exerciţii pot fi practicate de două persoane, prieteni sau soţi. Cei care doresc să se ajute în mod reciproc, găsesc în aceste exerciţii posibilitatea unui schimb mutual psihologic. Poţi efectua şi singur aceste jocuri, în faţa unei oglinzi sau cu o foaie de

hârtie pe care să îţi scrii răspunsurile la întrebări. Ţinând cont de intervalele de timp necesare, deseori menţionate, poţi înregistra tu însuţi textul mai multor exerciţii pe o casetă şi apoi să o utilizezi singur, în grup sau cu partenerul tău.

Casetele menţionate în această lucrare pentru fiecare exerciţiu pot fi comandate la autor, în schimbul a 10 USD:

Dr. Andre MOREAU 32, rue du Petit-Ry, B – 1340 Ottignies,

Louvain-la-Neuve, Belgique

Tel.: 003210416997

Fax: 003210414148.

Fiecare capitol al acestei cărţi face obiectul unuia sau mai multor exerciţii. Pentru capitolul I din partea teoretică, a se vedea exerciţiile cuprinse în capitolul I din partea practică; pentru capitolul II din partea teoretică, a se vedea exerciţiile din capitolul II din partea practică etc. „S", „D" sau „G" semnifică modul în care vei putea realiza respectivul exerciţiu: (S) singur, (D) în doi şi (G) în grup. De exemplu, „X.2. S. Meditaţia" este al doilea exerciţiu de la capitolul X (A simţi) şi se poate efectua singur (S). De observat că majoritatea exerciţiilor pe care le poţi efectua singur (S) se pot desfăşura şi în doi sau în grup. De asemenea, cele indicate a se efectua în doi (D) se pot practica şi în grup. În sfârşit, unele din exerciţiile indicate pentru a se efectua în doi (D) le poţi realiza şi singur, plasându-te în faţa unei oglinzi, vorbindu-ţi şi răspunzându-ţi cu voce tare sau notând răspunsurile într-un jurnal.

Casetele cu

Anumite exerciţii se regăsesc şi în partea practică a acestei cărţi şi sunt marcate de un (L).

Partea întâi:

I. Problemele tale; II. Soluţii încercate; III. Responsabilitatea ta; IV. Să muncim la o problemă.

Partea a doua: Care sunt nevoile tale?:

V.l. D. Care îţi sunt nevoile? (L) V. Nevoia de a fi iubit

V.6. G. Respingere; V. 10. S. Automasajul feţei; V.12. S. Automasajul braţului;

V. 14. S. Automasajul spatelui; V. 18. D. Mă iubesc (continuare); V.20. D. îmi place. Nu-mi place (L); V.22. G. Să vorbim în grup despre o dificultate sau despre o experienţă sexuală; V.24. G. Dragostea de sine şi dificultăţile sexuale (L); V.30. G. Corpurile obiect, eu subiect (L); V.31. G. Tantra: devino responsabil de propriile sentimente; V.32. S. Diminuarea geloziei, a fobiilor; V.34. G. Relaţie bărbat--femeie. Intimitate şi prietenie; V.36. G. A fi subiectul sau „obiectul" plăcerii celuilalt; V.38. G. Anti-viol; V.40. S. Dragoste şi compasiune pentru o persoană apropiată.

VI. Nevoia de a te simţi util

VII. Nevoia de afirmare

VILI. G. Discuţii familiale: atitudinile „buldozer", „papă-lapte", „autentic" (L); VII.2. D. Afirmare şi putere (L); VII.4. G. Afirmare, încredere în mine însumi, eu şi ceilalţi; VII.6. G. Afirmare corporală şi masaj; VIL8. G. înfruntare;

VII. 10. G. La ce eşti „formidabil"? VIL 12. D. Spune-ţi prenumele; VII.14. D. Deblochează conversaţia; VII. 16. D. Rezistă faţă în faţă (L); VIL 18. G. Supliciu chinez: toţi suntem prizonieri; VII.20. D. Asertivitate faţă de celălalt.

VIII. Nevoia de securitate

VIII.2. S. Mă îndoiesc de mine; VIII.4. S. Diminuarea criticilor primite.

IX. Nevoia de libertate

Partea a treia: Cum să răspunzi nevoilor tale?

X. A simţi: senzaţii, sentimente

X. L. S. Sofronizare simplă; X.2. S. Relaxare – sofrologie: braţ drept; X.3. S. Relaxare – sofrologie: corp greu; X.4. S. Relaxare – sofrologie: corp cald;

X.5. S. Relaxare – sofrologie: inimă liniştită; X.6. S. Relaxare – sofrologie: respiraţie calmă; X.7. S. Relaxare – sofrologie: plex solar; X.8. S. Relaxare – sofrologie: faţă proaspătă; X.9. S. Relaxare dinamică de gradul i; X. 12. S. A vedea, a asculta, a simţi; X.20. S. Bionergie: poziţie de bază; X.22. S. Bionergie: respiraţie arcuită; X.24. S. Bionergie: respiraţie nas, umeri, torace; X.26. S. Bioenergie: respiraţie blocaj; X.40. S. Meditaţie Zen; X.42. S. Meditaţie budistă: respiraţie; X.44. S. Meditaţie budistă (L); X.46. D. Meditaţie la soare; X.48. D. Plimbare meditaţie; X.50. S. Meditaţie respiraţie; X.51. G. Meditaţie asupra respiraţiei în cerc şi în stea; X.52. S. Meditaţie asupra dorinţelor noastre; X.54. S. Meditaţie în oglindă (L); X.56. S. Meditaţie corporală; X.58. S. Meditaţie asupra liniştei şi a lipsei de acţiune; X.60. S. Meditaţie: a simţi; X.62. S. Meditaţie: poziţii; X.64. S. Sufăr: transformarea suferinţei în dragoste; X.70. S. Expresie corporală: Bolero de Ravel; X.94. S. A dormi. Nani; X.96. S. Relaxare – antidurere: durerile de cap; X.98. S. Anestezie dentară. Hipnoza.

XI. A conştientiza

XI.2. S. Retrăirea unei amintiri agreabile; XI.4. S. Aici şi acum, sunt conştient de. (L); XI.6. D. Obiectiv bine formulat; XI. 10. D. Spune-mi cine eşti (L);

XI. 12. D. Cine eşti tu? Ce simţi cu-adevărat acum?; XI. 14. G. ’Evaluare: părinte critic, adult, copil liber; XI.20. S. Dezvoltarea dragostei: meditaţie; XI.22. S. întrebare; XI.24. S. în căutarea ghidului interior; XI.26. G. A fi în acord sau dezacord. (L); XI.30. D. Terapie şi meditaţie: cele 4 poziţii (L); XI.32. D. Stresez?

XII. A acţiona

XII. L. S. Creează-ţi resursele; XII.2. S Relaxare: vizualizarea vindecării tale; XII.3. S. Vizualizarea viitorului cu sau fără „drogul tău"; XII.4. S. Comportament dorit; XII.5. S. Drogul tău: momentele dificile; XII.8. D. Bazin: energie sexuală; XII. 10. G. Acţionează pentru a-ţi obţine autonomia; XII. 11. S. Care sâttt noile tale frontiere?; XII. 12. D. Sunt timid, dar mă tratez; XII. 14. D. Bate salteaua; XII. 16. D. Mi-e teamă de ceilalţi (L); XII. 18. D. Agresivitate, pasivitate; XH.20. S. Meditaţie dinamică; XII.22. S. Kundalini; XII.24. G. Expresie corporală; XII.30. G. Obiectivele unui grup.

XIII. A fi în contact

XIII.2. G. întâlnire cu privirea; XHI.4. D. Cunoaştere intensivă (L); XIII.8. D. Priviţi-vă unul pe celălalt; XIII. 10. D. Spune mulţumesc; XIII.12. G. Răspuns – abilitate; XIII.13. G. Dialog – răspuns – abilitate; XIII. 14. G. Să facem faţă stresului (L); XIII.16. D. Priza de contact: asemănări, diferenţe; XIII.18. G. întâlnire contact: văd, (mă) simt; XIII.20. D. Jocul oglinzii; XIII.22. G. Sociograma în grup; XIII. 24. G. în centrul.; XIII. 26. G. Prezentarea prenumelor; XIII. 30. D. Plimbare „oarbă"; XIII.32. D. O sculptură a grupului; XIII.40. D. Explorarea mâinii; XIII.42. D. Explorarea feţei; XIII.44. D. Primind şi oferind tandreţe (L);

XIII.50. D. Relaxare senzorială: faţa; XIII.52. D. Relaxare senzorială: braţ; XIII.56. D. Relaxare senzorială: spate; XIII.60. D. Masaje: faţa; XIII.62. D. Masaj: braţ; XIII.64. D. Masaj: picioare; XIII.66. D. Masaj: spate; XIII.67. D. Masajul piciorului; XIII.68. G. Masaj în grup; XIII.70. G. Muzeu; XIII.72. G. Blotichon; XIII.80. G. Expresie corporală: a simţi, a exprima, a comunica; XIII.82. G. Expresie corporală: energizare, ritm; XIII.84. D. A-l „îmblânzi" pe celălalt; XIII.86. D. Dialog dans; XIII.88. D. A acţiona, a reacţiona: dialog

corporal; XIII.90. G. Expresie corporală: transă uşoară, ritm, întâlnire; XIII.92. D. Desen-Dialog – Armonie.

Partea a patra:

XIV. Introiecţia

XIV. L. G. Discuţie, familială: Părinte critic – Copil supus; XIV.2. D. Introiecţie: stăpânul şi sclavul; XIV.6. D. Trebuie. Eu trebuie. Vreau (L); XIV.8. G. Ideologie, sistem principiu: funcţionare „ordinator"; XIV. 10. D. Conversaţie cu unul dintre părinţi; XIV. 12. D. A spune la revedere unui părinte; XIV. 14. D. Travaliul doliului; 16. G. Ultimele tale cinci minute; XIV20. S. Meditaţie: obişnuinţe, dependenţe; XIV.22. S. Diminuarea temerile neadecvate şi a fobiilor; XIV.23. S. Reducerea obsesiilor, fobiilor, traumatismelor: vindecare rapidă.

Proiecţia şi transferul

XV.2. D. Văd. îmi imaginez. simt (L); XV.4. G. Reînsuşirea proiecţiei (L); XV.6. D. Fraze de completat; XV.8. D. Dacă nu mi-ar fi frică de tine.; XV.20. G. Proiecţie şi mângâiere (L).

XVI. Evitarea

XVI.2. G. Te evit: şi eu şi ceilalţi (L)…

XVII. Confluenţă – Simbioză

XVII.4. D. Eu sunt., tu eşti.; XVII. 10. S. Reducerea dependenţelor (L); XVII. 12. D. De la dependenţă la autonomie.

(L): Acest exerciţiu este reluat textual în cartea „Autoterapie Asistată".

Partea a doua

CARE SUNT NEVOILE TALE

Exerciţiile din partea practică sunt reluate în diferite capitole ce corespund capitolelor cu acelaşi număr din partea teoretică.

Capitolul V

Nevoia de a iubi şi de a fi iubit

V. 1. D. Care-ţi sunt nevoile?

Descriere:

Aşază-te mai întâi în cerc împreună cu ceilalţi membri ai grupului, închide ochii.: Meditează asupra propriei persoane pe tema: „Cine sunt eu cu adevărat? "; „Care-mi sunt nevoile reale în viaţa de zi cu zi, aici, acum? ". Nu pierde timpul oferindu-ţi răspunsuri preconcepute, nominalizând nevoi despre care ai fost învăţat că sunt normale. Caută-ţi propriile dorinţe. Atâta vreme cât -ele, sau măcar o parte din ele, nu sunt satisfăcute, te vei simţi rău în propria-ţi piele şi doar tu eşti de vină. Continuă să îţi pui întrebări: „Ce nevoi nu îmi sunt împlinite? Cum aş putea să fac acest lucru.". Ridică-te încet şi mergi prin cameră privind podeaua şi continuând să meditezi. Acum, alege-ţi un partener. Aşezaţi-vă faţă în faţă! Stabiliţi un prim contact privindu-vă! Cel care se hotărăşte primul întreabă: „Care sunt nevoile tale? ", iar celălalt îi va răspunde. Când se opreşte, partenerul său va relua întrebarea: „Care sunt nevoile tale? ", „De ce anume ai nevoie acum? ", „De ce altceva ai mai avea nevoie? ". Nu faceţi conversaţie! Colegul tău se află acolo doar pentru a te asculta şi pentru a te stimula. Inversaţi rolurile. După ce încheiaţi această primă etapă, vă veţi despărţi şi vă veţi căuta alţi interlocutori. De data asta, încearcă să mergi un pic mai departe cu confesările. Exprimă-ţi şi dorinţele mai fanteziste, mai greu de exprimat. Colegul tău va trebui, pur şi simplu, să te asculte, fără a-şi da vreo părere. Nimic mai mult. Continuă astfel să explorezi, mereu cu un alt interlocutor, diferitele faţete ale aceloraşi dorinţe.

Variantă: Dacă urmezi acest exerciţiu apelând la caseta

audio aferentă, fă-o în felul următor: unul întreabă, celălalt răspunde (ca în modelul anterior), aproximativ cinci minute. La sunetul clopotului, schimbaţi rolurile. Reia exerciţiul de cât mai multe ori. Insistenţa te ajută să aprofundezi. Exerciţiul poate dura câteva ore şi se poate desfăşura pe durata mai multor zile.

Număr de persoane: 2-20.

Durata: mai scurtă (15 minute) pentru afirmarea nevoilor şi mai lungă (30-60 minute) pentru conştientizarea lor.

Suport material: niciunul.

V.5. G. îmi placi. Nu-mi placi.

Descriere:

Ridică-te. Plimbă-te prin cameră. Simte-te în largul tău! Destinde-te. Atunci când întâlneşti în drumul tău un coleg, priveşte-l! Vezi ce-ţi inspiră! Ce sentimente ai în preajma lui? Acum opreşte-te în faţa celei mai apropiate persoane. Priviţi-vă în tăcere o bună bucată de timp. Apoi adresează-l-te: „îmi placi pentru că. Ţ." sau „îmi placi atunci când.". De exemplu: „îmi placi pentru că eşti un bun ascultător" sau „îmi placi când mă priveşti la masă" etc. Apoi, „Nu îmi placi pentru că.", „Nu îmi placi atunci când îi critici pe ceilalţi", „Nu îmi placi atunci când mergi aplecat". Evită să foloseşti fraze simple, gen: „îmi placi mult". Specifică motivele. Treci mai departe şi caută-ţi un nou interlocutor. reîncepe exerciţiul cu acesta; încă 3-5 astfel de reprize sunt suficiente, „îmi placi atunci când.", „Nu îmi placi atunci când."

Variantă: Unul din membrii grupului se va aşeza în centru, iar ceilalţi vor veni pe rând în faţa lui şi îi vor spune: „îmi placi pentru că."; „Nu îmi placi fiindcă." etc.

Număr de persoane: 5-30. Durata: 15-30 minute.

Suport material: niciunul.

V.20. D. îmi place. Nu-mi place.

Descriere:

Ridică-te şi plimbă-te prin cameră privind podeaua. Ridică ochii atunci când simţi nevoia. Atunci când întâlneşti pe cineva, priveşte-L. Cel care se hotărăşte primul începe prin a-l atinge pe celălalt. Atinge acele părţi ale corpului care îţi plac. Exprimă acest lucru dând din cap aprobator.

30 secunde

Acum, atinge şi acele părţi care îţi displac. Sugerează prin gestică acest lucru, printr-o strâmbătură, de exemplu.

30 secunde

Schimbaţi rolurile! Acum este rândul celuilalt să facă la fel: îmi place. nu-mi place.

L minut

Reia plimbarea, întâlnindu-l succesiv şi pe Ceilalţi membri ai grupului. Dacă sunteţi numai doi, repetaţi exerciţiul de mai multe ori. Când aţi încheiat, adunaţi-vă cu toţii în cerc şi împărtăşiţi-vă unii altora opiniile. Compară părerea pe care o ai despre tine însuţi cu a celorlalţi.

Variantă:

Aşezaţi-vă cu toţii în cerc. Cel care se hotărăşte primul se va aşeza în mijloc. Priveşte-l. Fiecare dintre voi se va apropia de el spunându-l de exemplu: „îmi plac ochii tăi" (mângâindu-l), „Nu-mi place părul tău" (atingându-l de asemenea). Apoi vă veţi relua locurile voastre. Fiecare va realiza astfel, cu cel aşezat în mijlocul cercului, un contact pe tema „îmi place. nu-mi place.". Veniţi pe rând în centrul cercului pentru a primi şi voi aprecierile pozitive şi negative ale altora.

Urmează aceeaşi schemă, dar, de data aceasta, atingând şi exprimând verbal ceea ce îţi place sau displace în

atitudinea, comportamentul şi personalitatea, celuilalt.

Fiecare dintre voi se poate aşeza în mijloc pentru a-şi exprima părerea „îmi place. nu-mi place.", atingând acea regiune a corpului la care face referire. Fiecare îşi va împărtăşi opiniile cu privire la acest subiect.

Număr de persoane: 2-20.

INCURSIUNE IN AUT0TERAPIA ASISTATĂ

Durata: 10-30 minute. Suport material: niciunul.

V.24. G. Dragostea de sine şi dificultăţile sexuale

Descriere: în cele ce urmează, vei afla. dacă şi cât de mult te iubeşti, ori, dimpotrivă, cum eviţi acest lucru. Pentru asta, va trebui să pătrunzi în tine însuţi. Aşază-te mai întâi confortabil. Alege un punct neutru din faţa ta pe care să-l priveşti. Fără a-l pierde din ochi, observă de jur împrejurul lui formele, culorile. clar obscurul, relieful şi perspectiva până la limita maximă a orizontului tău vizual. Imaginează-ţi că punctul a început să se deplaseze spre tine, urmând un traseu în linie dreaptă. Atunci când a ajuns pe frunte, închide ochii şi priveşte în interior. Nu doar la nivelul capului, ci în tot corpul. Ascultă muzica! E o muzică interioară, venită de pe un alt continent, poate dintr-o altă epocă, după cum glăsuiesc mantrele sanscrite. E o muzică ce îţi evocă şi îţi induce o anumită stare sufletească. Observ-o! Eşti în contact cu tine însuţi. Ascultă vocea mea care te însoţeşte pe tot parcursul exerciţiului! Ascultă. tăcerea camerei, liniştea corpului tău. Dacă eşti atent, vei auzi în fundul urechilor bătaia arterelor care şuieră însoţind fiecare bătaie a inimii. Este un zgomot care nu te părăseşte niciodată şi pe care nu îl auzi. Simţi căldura hainelor, temperatura aerului la nivelul pielii, poziţia corpului pe fotoliu, punctele pe care se sprijină corpul tău. Nu pierde contactul cu tine însuţi. Doar apropiindu-te cât mai mult de corpul tău vei avea şansa să îl

înţelegi, să îl iubeşti, să-ţi depăşeşti reţinerile,. Relaxează-ţi faţa. Concentrează-te asupra ei. Contempl-o aşa cum este. Continuă cu umerii, braţele, antebraţele, palmele. Permite-ţi să fii tandru cu tine însuţi. Observă ceea ce simţi. Simte respiraţia care-ţi străbate pieptul, abdomenul. Observă dacă respiri mai ales la nivelul pieptului sau la cel al abdomenului. Nu schimba nimic. Pur şi simplu, devino conştient de propria-ţi respiraţie. Concentrează-te acum asupra picioarelor, începe de la nivelul coapselor, continuă cu genunchii, gambele, tălpile. Amplifică-ţi contactul cu propriul corp mângâindu-ţi una din mâini cu cealaltă. Oferă-ţi plăcere! Învaţă să ţi-o oferi! Mâna care oferă este activă, cea care primeşte este pasivă. Observă cu această ocazie dacă mişcările îţi sunt frânate cumva de teamă, de teama a ceea ce gândesc cei din jur despre tine sau dacă, din contra, te laşi cu totul în voia copilului liber din tine.

Inversează rolurile. Mâna mângâiată anterior va deveni elementul activ şi invers. Cele două mâini îşi vor oferi plăcere una alteia, alternativ sau simultan. Dacă simţi nevoia să-ţi dai jos puloverul sau altă haină, fă-o acum. Simte-te responsabil de ceea ce faci şi mai ales de ceea ce nu faci. Nu uita: acum se construieşte ziua de mâine. Nu te vei schimba mâine dacă nu o vei face azi. Acordă-ţi permisiunea de a-ţi oferi plăcere. Te încearcă cumva teama de „ce ar zice alţii"? Nu este decât o mască a întrebării „ce-aş spune eu". Şi asta pentru că, pur şi simplu, nimeni, dar absolut nimeni în acest moment nu se preocupă de tine. Tu singur îţi închipui că eşti centrul atenţiei lor. În fapt, fiecare îşi vede singur de exerciţiu, învaţă să fii tandru şi oferă-ţi mângâierea pe care doreşti s-o primeşti. Ai ajuns deja la nivelul umerilor. Observă dacă mângâierile tale sunt tandre sau febrile, senzuale sau apăsate. Nu reuşeşti să-ţi oferi plăcere? Toate

căile către tine sunt blocate? Oare este genul de blocaj pe care îl ai atunci când te afli în preajma cuiva a cărui mângâiere o doreşti? Caută un răspuns corect la această întrebare! Acum, nu faci altceva decât să repeţi ceea ce ai făcut, mai mult sau mai puţin, în trecut sau ceea ce vei face în viitor, cu excepţia cazului în care astăzi vei schimba ceva care va avea repercusiuni asupra viitorului. Faţa ta aşteaptă să fie mângâiată! Fii tandru cu ea, senzual, senzitiv, senzorial, închipuie-ţi că mângâi pe un altul sau că un altul te mângâie. În acest ultim caz, gândeşte-te la cum ţi-ar plăcea să fii mângâiat! Oferă-ţi aceste mângâieri. Vei fi în acelaşi timp şi emiţător şi receptor. Cu cât vei reuşi să-ţi oferi mai multă plăcere, cu atât mai mult vei reuşi să faci acelaşi lucru cu o persoană pe care o placi sau de care eşti plăcut. Dacă ceea ce faci acum nu îţi place, cu atât mai puţin vei agrea o mângâiere asemănătoare din partea altei persoane. Dacă nu te iubeşti pe tine însuţi, nu vei accepta iubirea altuia, vei fi într-un total dezacord cu aceasta. Nu vei putea realiza acordul decât cu o persoană care nu te iubeşte sau nu te place. Iată de ce faci acum acest exerciţiu. Pentru a da la o parte toate barierele, toate inhibiţiile impuse, care te opresc de la a te iubi. Oferă-ţi permisiunea să-ţi placă de tine însuţi. Continuă să-ţi mângâi gâtul, pieptul, după cum simţi nevoia de a fi mângâiat. Nu oferi părinţilor, educaţiei, credinţelor – pe care poate ţi le-ai însuşit în urmă cu zece ani – posibilitatea de a te bloca acum. Eşti singurul tău stăpân. Singur stăpân pe propria-ţi corabie şi eşti însărcinat cu pilotarea acesteia. Dacă te-ai oprit din mângâiat acum, când eşti în zona pieptului sau a organelor sexuale, sesizează cine a luat această decizie: fu, altcineva sau altceva de altcândva şi de altundeva. Fii

INCURSIUNE IN AUTOTERAPIA ASISTATA senzual şi

transpune mângâierea într-o meditaţie: contemplă-ţi propriul corp aşa cum ai contempla un apus de soare; rară să vrei să schimbi nimic. Acceptă-te aşa cum eşti, cu dorinţele şi temerile tale. Continuă să-ţi mângâi coapsele, gambele, picioarele.

Ţine în permanenţă ochii închişi. Ridică-te şi începe să te deplasezi prin cameră. Rămâi cu ochii închişi şi cu braţele pe lângă corp. Atunci când întâlneşti pe cineva, spune-l ceva de genul: „scuză-mă", „pardon". şi evită-l. Treci mai departe. Ca şi cum te-ai fi întâlnit accidental cu respectivul.

Din acest moment, transformă însă „accidentul" în întâlnire propriu-zisă şi acordă atenţie modului în care realizezi transformarea. Nu încerca să ghiceşti cine este persoana pe care o întâlneşti. Rămâi în faţa ei cu ochii închişi, cu mâinile pe lângă corp, iar atunci când te vei simţi pe deplin relaxat începe să o explorezi. Dacă ceva te jenează în modul în care te atinge celălalt, opreşte-l. Decizia îţi aparţine. Aproape întotdeauna, în primele clipe ale întâlnirii, ai mai degrabă sentimentul că eşti obiectul explorării celuilalt, în cazul de faţă, încearcă totuşi să devii tu subiectul care explorează pentru propria lui plăcere, în măsura în care te simţi cel explorat, încearcă să obţii maximum de plăcere, solicitându-l celuilalt să respecte anumite limite. Pe acelea pe care le impui tu. Pentru că tu eşti singur răspunzător pentru ceea ce faci şi pentru ceea ce nu faci, responsabil pentru tot ceea ce simţi. Eşti responsabil dacă rămâi imobil. Dacă te simţi tensionat, tot tu eşti cel responsabil, încearcă să depăşeşti tensiunile pentru a te simţi din nou în siguranţă cu celălalt. Nu îi atribui cauza tensiunii tale sau a plăcerii pe care o resimţi. La un moment dat, vei dori să schimbi partenerul. Fă-o! Procedează cu fiecare exact aşa cum simţi tu acum, în acest moment. Mica victorie de astăzi contează

mai mult decât marea bătălie de mâine. Asumă-ţi mai ales responsabilitatea în legătură cu plăcerea pe care o simţi, în fond, nu ai venit aici pentru alţii. Şi dacă vei întâlni un bărbat sau o femeie vei putea încerca sentimente necunoscute pe care să le explorezi aici şi acum fără ca ele să mai poarte amprenta prejudecăţilor de odinioară. Ştii?

Fapt, prejudecata se aseamănă unei obişnuinţe: practic, e un mod de a oferi prioritate trecutului asupra prezentului. Renunţă şi la teama de a aborda două persoane care sunt împreună. Poţi să te prinzi în acest exerciţiu cu încă două, trei persoane. Fii egocentric, dar respectându-l în permanenţă pe cel de lângă tine. Şi nu uita! Tu eşti cel care învaţă să se iubească! Nu celălalt! Eventual, poţi amplifica plăcerea pe care o primeşti din mâinile partenerului tău, sugerându-l tandreţe sau fermitate.

Mulţumeşte-l! Deschide ochii şi priveşte-l! Insistă! Apoi, caută-ţi un alt partener. Observă dacă tu eşti cel care alege sau dacă eşti cel care se lasă ales. Dacă te afli în prima situaţie, iniţiativa îţi aparţine. Delimitează-ţi propriul teritoriu şi, invită-l pe celălalt să intre în el. Dacă eşti cel ales, decizia este a partenerului. Plasaţi-vă faţă în faţă, stând jos sau în picioare. Puteţi să formaţi grupuri de câte trei, patru. Ideea este să vă instalaţi la oarecare distanţă de subgrupurile vecine. Realizaţi un prim contact corporal, aşa cum credeţi de cuviinţă.

5 minute

Următoarea etapă a exerciţiului constă în a vorbi unei alte persoane despre o dificultate sexuală pe care ai avut-o cândva sau, din contra, despre o plăcere sexuală, încearcă să vorbeşti despre aceasta ca despre ceva foarte natural, foarte simplu, ca de pildă, despre o călătorie sau despre o reţetă de bucătărie, cu alte cuvinte, abordează problema fără niciun

soi de inhibiţie, fără a-l opune reistenţă. Readu la normalitate, cu naturaleţe, ceea ce este blocat, refulat, cenzurat. Pentru aceasta, mai întâi intră în contact cu partenerul tău de dialog. Priveşte-l! Atinge-l! Meditează preţ de o clipă asupra dificultăţii pe care vrei să o împărtăşeşti acestuia. Poate vei voi să vorbeşti despre masturbare, despre modul în care ai descoperit sexualitatea la diferite vârste, despre un eşec, despre impulsivitate, gelozie, din partea ta sau a partenerului, despre frigiditate sau despre inhibiţia ta de a te expune gol. Gândeşte-te că va trebui, de asemenea, să vorbeşti despre modul în care a evoluat această problemă, despre încercările tale de a o rezolva.

5 minute

Acum eşti gata! Priveşte-l pe cel din faţa ta şi vorbeşte-l. Urmăreşte-ţi propriile sentimente în timp ce-ţi expui problema. Colegul tău va asculta ceea ce îi spui, fără a judeca, fără a aproba sau dezaproba, având o atitudine binevoitoare, astfel încât cel din faţa sa să povestească încă şi încă, poate pentru prima oară în viaţa sa în condiţii de încredere deplină.

4 minute

Acum este rândul colegului tău. Îl vei asculta pur şi simplu povestindu-ţi despre o dificultate sau amintire legată de sex şi despre modul în care a putut interveni pentru rezolvarea ei/Fără a-l judeca, fără a-l aproba sau dezaproba.

4 minute

Aţi încheiat. Mulţumiţi-vă unul altuia, ridicaţi-vă. Schimbaţi partenerii, alternând pe cât posibil bărbaţii cu femeile. Nu aşteptaţi prea mult pentru a vă decide. Porniţi spre unul din subgrupurile vecine. Ideea este să ajungeţi să formaţi grupuri mai mari şi echilibrate ca raport numeric între bărbaţi şi femei.

Atingeţi-vă, stabiliţi contacte. Fiecare va trebui să vorbească atunci când îi va veni rândul. Pe cât posibil, ascultaţi fără a pune întrebări. Punând întrebări, adesea nu faci altceva decât să eviţi să reflectezi asupra a ceea ce se discută. Poţi să dai însă o mână de ajutor, atrăgând atenţia: „Aici te îndepărtezi de subiect" sau invitând asupra meditaţiei: „Opreşte-te o clipă! Ascultă-ţi emoţia! ". În fine, hotărâţi-vă repede cine începe. Observă mecanismul acestei decizii: cine a propus, cine s-a impus, cine lasă de la sine, cine aşteaptă etc. Maniera în care participi tu este o reiterare a comportamentului obişnuit, de fiecare zi? Atunci când îţi va veni rândul. Să vorbeşti, nu uita să menţionezi care a fost evoluţia ta de-a lungul timpului, în încercarea de a-ţi rezolva problema. Vorbeşte despre plăcerea senzorială (corporală), cea senzuală (a inimii). Vorbeşte despre modul în care încerci să reflectezi asupra problemei, să o clarifici. Eşti destul de tandru cu alţii? Dar cu tine însuţi? În ce măsură îţi eşti fidel? În funcţie de aceasta reuşeşti să stabileşti sau nu relaţii de încredere cu alţii şi cu tine însuţi. Vorbeşte despre toate acestea celorlalţi membri ai grupului, îndrăzneşte să vorbeşti deschis despre problemele tale şi acesta va fi marele câştig al exerciţiului.

4 minute

Ţi-a mai rămas un minut. Foloseşte-l pentru a exprima ceea ce nu ai îndrăznit până acum.

Apoi, va urma altcineva, desemnat sau care s-a oferit singur. Şi el va vorbi despre dificultatea cu care se confruntă, va analiza modul în care îşi oferă iubire: cum îşi iubeşte propriul corp, spirit. Va vorbi despre tandreţea pe care şi-o oferă sau o oferă celorlalţi. Şi despre maniera în care îşi este fidel. Fidelitate = încredere, a stabili o relaţie de încredere cu tine însuţi, a te iubi pe tine însuţi.

5 minute

Timpul va fi gestionat de unul dintre membrii grupului, care va anunţa de fiecare dată când a mai rămas un minut. După ce aţi terminat cu toţii, anunţaţi moderatorul principal al exerciţiului şi aşezaţi-vă în cerc alături de celelalte subgrupuri. Moderatorul va da apoi cuvântul fiecăruia dintre voi şi veţi avea ocazia să vorbiţi tuturor despre problema voastră etc.

Număr de persoane: 4-30. Durata: 60 minute. Suport material: niciunul.

V.30. G. Corpurile obiect. Eu subiect.

Descriere:

Exerciţiul următor s-ar putea numi „a fi subiect sau a fi obiect al plăcerii altuia".

Pentru început, aşază-te confortabil timp de câteva minute. Exerciţiul necesită o fază pregătitoare, cu scopul de a reduce eventualele inhibiţii. Pentru aceasta, va trebui să te concentrezi asupra ta însuţi în conexiune cu senzaţiile şi sentimentele proprii. (Muzică de fond.) Concentrează-te asupra unui punct neutru din faţa ta. Fixează-l! Pornind de la acest punct, începe să devii conştient de formele, culorile. din jurul lui. Extinde-ţi orizontul vizual până la limita maximă. Din acest moment, imaginează-ţi că punctul de la care ai pornit a început să se deplaseze foarte lent spre tine. Vei ajunge să priveşti dublu. Priveşte-l în continuare, în momentul în care a ajuns pe frunte, închide ochii şi urmăreşte-l înlăuntrul tău.

Ascultă muzica! E o muzică ce soseşte de departe şi care te cufundă în interiorul propriu. (Muzică.) Ascultă zgomotele! Mai întâi pe cele din afară, apoi pe cele din interiorul camerei. Pe cele ale corpului tău, poate zgomotul respiraţiei. Ascultă zgomotul arterelor, zgomotul inimii, care

nu te părăseşte din ziua în care te-ai născut. Ascultă zgomotul deglutiţiei. Înseamnă că eşti relaxat.

Simţi temperatura aerului la nivelul pielii? Simţi căldura hainelor cu care eşti îmbrăcat, punctele de contact ale corpului tău cu fotoliul sau covorul. Tot corpul tău care se destinde se relaxează. Poate deveni mai greu, mai uşor. Nu are importanţă. Pur şi simplu, primeşte fiecare senzaţie aşa cum este ea.

Abia în acest moment concentrează-te asupra problemei centrale a exerciţiului. De fapt, asupra problemei tale: dificultăţile întâlnite în relaţiile cu persoane de sex opus. Observă cum te simţi în raport cu plăcerea pe care celălalt o „preia" de la tine, în relaţia cu tine. Cum te simţi cel mai adesea în astfel de situaţii: obiect sau subiect al plăcerii? De multe ori, când te simţi în postura de obiect al celuilalt, înseamnă că nu eşti subiect al propriei plăceri sau că te interesează mai mult plăcerea celuilalt în loc să te concentrezi asupra celei personale. Trăieşti „exportat", gândindu-te la plăcerea celuilalt sau dorind plăcerea celuilalt. „Te exporţi", te expropriezi, te transformi în obiect. Te simţi obligat să devii obiect pentru a-l face plăcere celuilalt în detrimentul propriilor tale nevoi, îi acorzi prioritate. Ei bine, în acest exerciţiu vei încerca să-ţi reînsuşeşti, să-ţi reapropii propriul corp şi plăcerea pe care trebuie să i-o oferi, menţinând contactul cu celălalt. Încetul cu încetul, revino la realitatea imediată a acestei camere, îţi simţi corpul, greutatea lui pe podea sau pe fotoliu; simţi temperatura aerului, auzi zgomotele, cântecul, muzica, vocea mea care te însoţeşte. Deschide ochii şi priveşte în jurul tău, întinde-te, respiră profund pentru a restabili contactul cu mediul înconjurător.

În cele ce urmează, aşezaţi-vă în două şiruri paralele:

bărbaţii de o parte, femeile de alta. Faţă în faţă. Faceţi-vă comozi! Dacă sunteţi în număr par, fiecare bărbat va sta în faţa unei femei. Dacă, dimpotrivă, sunteţi în număr impar, doi dintre reprezentanţii „sexului" celui mai numeros se vor plasa în faţa unui singur reprezentant al „celeilalte tabere". Bărbaţii se vor aşeza pe jos, cât rriai confortabil. Femeile, se aşază fiecare în faţa unui alt bărbat, la doi-trei metri distanţă. Bărbaţii vor putea astfel să privească toate femeile. Mă voi adresa acum femeilor. Daţi frâu liber fanteziei devenind stăpânele propriilor voastre plăceri, închideţi ochii cu toţii, femeile luându-şi în stăpânire treptat propriile lor corpuri. Mângâiaţi-vă fără ca bărbaţii să vă poată privi. Observaţi care vă sunt senzaţiile în această situaţie, mângâindu-vă singure. Mergeţi în întâmpinarea plăcerii şi luaţi cunoştinţă de propria persoană! Deschideţi cu toţii ochii! Bărbaţi şi femei. Continuaţi (femeile) să vă mân-gâiaţi. Ce se întâmplă cu privirea voastră? Bărbaţii vă privesc. Faceţi acelaşi lucru? Faceţi abstracţie de bărbaţi, cu atât mai mult cu cât vă concentraţi asupra voastră înşivă reuşind astfel să vă amplificaţi plăcerea.

3 minute

Observaţi dacă v-aţi pierdut libertatea în momentul în care aţi deschis ochii sau, altfel spus, dacă aţi trecut de la starea de subiect la starea de obiect, adică dacă depindeţi de celălalt, într-un asemenea moment, proiectaţi asupra bărbatului din faţa voastră raţionamente care vă aparţin şi care, în consecinţă, vă inhibă. Şi aţi putea să vă reînsuşiţi aceste gânduri, ştiind că ele vă aparţin şi să redeveniţi astfel stăpânele propriilor voastre corpuri. Vă invit acum să priviţi în ochi bărbatul din faţa voastră, în timp ce continuaţi să vă mângâiaţi. Puteţi să vă mişcaţi ridicându-vă, culcându-vă. Continuaţi! Comunicaţi-l plăcerea pe care o simţiţi prin

mimică, prin gesturi.

L minut

Opriţi-vă! Priviţi-vă pentru un moment partenerul şi încercaţi să-l comunicaţi ceva din plăcerea pe care o resimţiţi, fără a dori să-l seduceţi, dar şi fără a vă inhiba, închideţi ochii şi identificaţi stadiul în care vă aflaţi pe drumul de la obiect la subiect al plăcerii. Dacă sunteţi în număr impar, priviţi-vă partenerii (doi). Ce se petrece, ce simţiţi atunci când priviţi pe altcineva care, la rândul său, vă priveşte? Închideţi ochii şi identificaţi stadiul în care vă aflaţi ca subiect sau obiect al celuilalt. Atunci când priviţi pasiv, vă puteţi considera obiect sau voyeur. Dacă se întâmplă aşa, simţiţi-o din plin, ca voyeur sau ca femeie cu dorinţe exhibiţioniste. Dacă aşa stau lucrurile, nu le respingeţi, însuşiţi-vă ceea ce vă aparţine.

Acum, veţi schimba rolurile, închideţi cu toţii ochii. Bărbaţii vor începe să se mângâie. Eventual, pentru a vă accentua sensibilitatea la propriile mângâieri mai puteţi renunţa la câteva haine. Deschideţi ochii continuând să vă oferiţi plăcere, fiind din plin subiect al acesteia. Priviţi femeia sau femeile din faţa voastră. Ele trebuie să vadă pe faţa voastră plăcerea pe care o simţiţi. Este deseori dificil să-ţi creezi plăcerea de unul singur, dar, de fapt, aceasta este cea pe care o oferiţi în principal partenerului de viaţă. Dacă sunteţi capabil să vă „creaţi" plăcerea independent de alţii, a o comunica va fi cu atât mai uşor.

3 minute

* f,

Opriţi-vă din mângâiat. Priviţi-vă. închideţi ochii pentru a analiza mai bine modul în care avansaţi pe drumul către reînsuşirea propriei persoane, cum deveniţi subiect al propriei plăceri. Acum deschideţi din nou ochii. Bărbaţii vor

asculta muzica. Simţiţi tot ceea ce se petrece în propriul corp: senzaţiile, apoi mişcarea ce vine din voi în acord cu muzica. Când aţi înţeles-o pe deplin, căutaţi un ritm adecvat şi. puneţi-vă în mişcare.

2 minute

Deschideţi ochii, continuând să dansaţi. Femeile vă privesc. Priviţi-le şi voi. Continuaţi să vă exprimaţi plăcerea timp de.

3 minute

Bărbaţii se vor aşeza închizând ochii. Este rândul femeilor să danseze, cu ochii închişi. Simţiţi mişcarea care izvorăşte din voi. Apoi reproduceţi-o. Găsiţi-vă forţa interioară. Deschideţi ochii. Bărbaţii îi vor ţine în continuare închişi pe ai lor. Ce se va întâmplă când bărbaţii vor deschide ochii, ce putere vă va oferi privirea altuia? Privirea este adesea turnul de control din care vă urmăresc părinţii voştri. Continuaţi să va mişcaţi. Păstraţi-vă puterea, forţa. Şi observaţi ce se întâmplă din acest moment, căci bărbaţii au început să-şi deschidă ochii. Continuaţi-vă dansul timp de.

3 minute

Opriţi-vă şi închideţi ochii pentru a analiza modul în care v-aţi dezvoltat forţa interioară sau, dimpotrivă, în ce măsură v-aţi lăsat „criticate" de bărbaţi, împiedicându-vă în consecinţă mişcarea şi plăcerea, în ce măsură atitudinea de acum este una de viaţă (în ceea ce vă priveşte). Hotărâţi-vă asupra a ceea ce vreţi să schimbaţi aici, în cadrul grupului. Acestea ar putea constitui eventuale obiective pe care să le puteţi clarifica.

Deschideţi din nou ochii. Aranjaţi-vă în subgrupuri de câte doi, un bărbat -o femeie, sau trei, dacă sunteţi în număr impar, (Muzică.)

Pentru început şi pentru o clipă, priviţi-vă în ochi.

Obiectivul exerciţiului este să reduci dependenţa în raport cu o altă persoană, acceptând pentru moment să fii obiect al plăcerii sale. Pentru tine, acest celălalt va constitui de asemenea un obiect. Vor exista alte etape ale exerciţiului în care veţi deveni subiect. Deocamdată, bărbaţii vor accepta să fie obiect al plăcerii pentru femeile din faţa lor. Acestea vor începe prin a-l privi pe bărbaţi (fiecare îşi va privi perechea) din cap până-n picioare, ca şi cum nu ar fi altceva decât obiecte ale propriei plăceri.

Acum, începeţi să-l atingeţi, să-l mângâiaţi. Bărbaţii sunt pasivi. Dacă sunteţi două femei la un bărbat, veţi putea chiar să-l mişcaţi: aşezat, culcat, rostogolindu-l pe podea. Daţi-vă frâu liber imaginaţiei. Aveţi în faţa voastră un obiect al plăcerii, voi fiind în postura de subiect. Nu ezitaţi să intraţi în acest dialog unde aveţi roluri bine stabilite. Serviţi-vă de bărbat ca de un obiect al plăcerii, nimic mai mult. Bărbatul va fi pasiv, observându-şi propriile senzaţii. Va putea cel mult să stabilească anumite limite gesturilor femeii, pe care aceasta va trebui să le accepte. Cum vă simţiţi în postura de obiecte ale plăcerii altora? Dacă sunteţi două femei şi un bărbat, realizaţi o deplină armonie în demersul de a vă „lua" plăcere de la el. Concentraţi-vă asupra plăcerii proprii, oferind-o în acelaşi timp bărbatului, fără a avea însă o atitudine specifică salvatorului.

Să trecem la etapa următoare, cea mai importantă: corpurile obiecte, eu subiect. Femeile vor continua să acţioneze asupra bărbaţilor care se vor simţi subiecţi. Simţiţi-vă pe deplin subiecţi ai plăcerii pe care o primiţi. Acceptaţi să fiţi obiecte ale plăcerii femeilor, dar fără să vă simţiţi ca atare. Profitaţi de pe urma a ceea ce primiţi, fără a judeca gesturile femeilor. Acceptaţi, luaţi din plin, fără a-l judeca pe celălalt. Procedaţi în aşa fel încât mângâierile

femeilor să devină prilej de plăcere pentru voi înşivă. Vedeţi ce puteţi oferi în schimb şi dacă puteţi abandona prejudecăţile cu privire la ele. Femeia vă oferă propria ei plăcere.

3 minute

Să trecem la cea de-a treia etapă: femeia acţionează, plecând mereu de la propria ei plăcere, ca subiect. Bărbatul este de asemenea subiect, dar poate

EXERCIT" TERAPEUTICE reacţiona la gesturile femeii. Atâta doar. Să reacţioneze. Nu va prelua iniţiativa, va reacţiona doar la acţiunea femeii. Vă îndreptaţi practic spre o situaţie de egalitate; a reacţiona înseamnă a exprima propria plăcere ca răspuns la cea pe care o primeşti. Faceţi toate acestea pe fondul muzical şi în concordanţă cu acesta timp de.

3 minute

Etapa următoare: femeia este subiect şi acţionează, bărbatul este şi el subiect şi acţionează. Vă situaţi pe poziţii absolut egale. Fiţi activi şi reacţionaţi în acelaşi timp. Dacă vă aflaţi în situaţia doi bărbaţi la o femeie sau invers, nu intraţi în competiţie. Simţiţi-vă liberi atât unul, cât şi celălalt în plăcerea pe care o primiţi şi o oferiţi. Dacă apar sentimente de gelozie, de rivalitate, priviţi-le în faţă. Mângâiaţi-vă şi partenerii de acelaşi sex aflaţi lângă voi, mai degrabă decât să-l respingeţiDe exemplu, dacă sunteţi două femei, mângâiaţi-vă în timp ce mângâiaţi bărbatul din faţa voastră. Continuaţi să fiţi active şi una şi cealaltă. Veţi atinge un nou nivel la momentul în care fiecare primeşte şi oferă în acelaşi timp. Veţi putea chiar reitera etapa anterioară fără să ştiţi însă prea bine cine dă şi cine primeşte.

3 minute

Treceţi la etapa următoare: bărbatul este subiect şi

acţionează, femeia este subiect şi reacţionează. Aşadar, bărbatul este cel cu iniţiativa, în vreme ce femeia îi va răspunde timp de.

3 minute

Etapa următoare: bărbatul activ şi subiect, femeia pasivă şi păstrându-şi calitatea de subiect. Bărbatul va „extrage" plăcerea pe care o va oferi în acelaşi timp femeii. Femeia primeşte simţindu-se însă „proprietara" a ceea ce primeşte timp de.

3 minute

În fine, bărbatul este activ şi subiect. Femeia este pasivă şi se află în postura de obiect. Sesizaţi ce se întâmplă acum. Care este diferenţa sim-tmdu-vă obiect al plăcerii celuilalt? În această situaţie, cui acordaţi mai multă atenţie: vouă înşivă sau celeilalte persoane 1 2 minute

Separaţi-vă. Aşezaţi-vă în cerc, în picioare. Fiţi pe rând subiect al plăcerii, activi. Dansaţi, exprimându-vă plăcerea celorlalţi pe care îi priviţi în ochi.

2 minute

Schimbaţi-vă partenerii, reluând exerciţiul după schema deja parcursă. Faceţi lucruri pe care n-aţi mai îndrăznit să le faceţi până acum. Îndreptaţi-vă când spre unul, când spre altul, dansaţi.

3 minute

Suntem pe punctul de a încheia. Evaluaţi împreună (doi câte doi sau în trei) exerciţiul: ce aţi simţit, ce aţi învăţat despre voi înşivă, ce puteţi să-l învăţaţi pe partenerul vostru? Analizaţi când sunteţi obiect şi când subiect în diferitele situaţii din viaţa de zi cu zi.

3 minute

Aşezaţi-vă acum în cerc, împreună. Fiecare va evalua, în câteva fraze, întreg exerciţiu în ansamblu.

Număr de persoane: 4-30. Pe cât posibil un număr egal de bărbaţi şi femei. Dacă nu, dispuneţi-vă în grupe de câte trei: un bărbat şi două femei sau o femeie şi doi bărbaţi.

Durata: 60-80 minute.

Suport material: Dacă este posibil, o casetă înregistrată. Dacă aveţi un animatof care citeşte textul, muzică meditativă sau muzică în ritm lent; în a doua etapă a exerciţiului: dans.

Capitolul VII

Nevoia de afirmare

VII. L. G. Discu (ii familiale: atitudinile „buldozer", „papă-lapte", „autentic"

Descriere: împărţiţi-vă în grupuri de câte patru, în cadrul fiecărui grup, repartizaţi-vă următoarele roluri: mama, tata, fiica de 18 ani, fiul de 15 ani. Dacă sunteţi câte trei, veţi avea un singur copil în „familie". Dacă sunteţi câte cinci, cel de-al cincilea va fi observator.

- Primul joc. Vă aflaţi pe litoral în luna august. Este ora şase seara. Sunteţi cu toţii la masă şi discutaţi cu privire la modul în care vreţi să vă petreceţi seara. Trebuie să vă decideţi în aproximativ zece minute, iar pentru asta veţi adopta cu toţii atitudinea „buldozer".

Ce însemnă atitudinea buldozer: înseamnă că nu sunteţi niciodată de acord, nu aveţi încredere în nimeni, învinuiţi pe ceilalţi, stresaţi, dominaţi, sunteţi autoritari, autocratici: „Contează doar nevoile mele. Ale tale nu au nicio valoare. Dacă există un loc, acela mi se cuvine. Am întotdeauna dreptate, tu te înşeli. Vreau! Fă-mi plăcere! Ai încredere în ceea ce spun! Încercaţi să-l eliminaţi pe ceilalţi, deşi adesea vă simţiţi neputincioşi pe dinăuntru. Vă construiţi securitatea pe seama supunerii celorlalţi.

10 minute

- Al doilea joc. Veţi discuta despre meniul cinei adoptând atitudinea „papă-lapte". În cazul în care vreunul dintre voi se îndepărtează de la rol, atrageţi-l atenţia. Un „papă-lapte" care are păreri personale nu este un „papă-lapte".

„Papă-lapte": mereu de acord, se autoculpabilizează, se judecă, se supune, gentil, dominat, sclav, salvator, supus stresului: „Nevoile tale sunt mai importante, au prioritate faţă de ale mele. Dacă există un loc, acela ţi se cuvine. Mă înşel, tu ai dreptate. După dumneavoastră,

Domnule. Se autoelimină. Pentru el, este mai importantă plăcerea altora, chiar dacă ea contravine propriilor sentimente.

8 minute

- Al treilea joc. Discutaţi cu privire la programul TV pe care îl veţi viziona în această seară. Atitudinea în negociere: „autentic".

„Autentic": îşi afirmă propria opinie, dar o ascultă şi pe a celuilalt. Plecând de aici, caută să ajungă la o soluţie: „Ţin cont de nevoile amândurora. Există un loc pentru fiecare. Este democratic, nu elimină pe nimeni. Este cooperant, nu judecă şi nu îi învinuieşte pe ceilalţi. Calmează, temperează. Este puternic.

8 minute

- Al patrulea joc (eventual). Discutaţi despre cum veţi organiza viitoarea vacanţă de vară. Unul va adopta atitudinea „buldozer", altul pe cea de „papă-lapte", iar ceilalţi doi, atitudinea „autentic".

8 minute

Evaluarea: La sfârşitul fiecărui joc, discutaţi împreună cu privire la ceea ce s-a întâmplat, la ceea ce aţi trăit fiecare. De exemplu, dacă problema de dezbătut a fost modul de a vă

petrece seara, observaţi dacă decizia aleasă a fost de a ieşi în familie sau nu. În acest caz, care este atitudinea fiecăruia? Pozitivă, negativă? De ce? Trebuie ca toţi să i se conformeze? Există anumite grade de libertate? Diferă de la băiat la fată? În ce măsură sunt influenţate de „ce-ar zice lumea de.", de norme? Încercaţi să ajungeţi la un acord, la coeziune, Ia armonie. Fiecare veţi avea ocazia să priviţi acest exerciţiu prin prisma experienţei cotidiene. Dacă este bine condus, iar actorii îşi intră bine în roluri, veţi fi uimiţi să constataţi cat de mult se aseamănă cu anumite discuţii familiale sau profesionale. Adeseori, atitudinea de înţelegere a nevoilor celuilalt şi de acordare a priorităţii acestora este privită cu îngăduinţă în cadrul unei familii. Dacă însă privim mai cu atenţie, observăm că este mai degrabă vorba despre un fel de sinucidere. Şi, de altfel, o familie de „papă-lapte" este „letală", nicio decizie nu este posibilă. Pe de altă parte, o familie de tip „buldozer" este atomizată. Deciziile comune sunt imposibile. Observaţi însă nu doar partea verbală a jocurilor, ci şi componenta fizică.

Număr de persoane: cel puţin 3; grupuri de câte 4, pe cât posibil; grupuri de câte 5, în care unul are rol de observator.

Durata: 45-60 minute. Suportul material: niciunul.

VII.2. D. Afirmare şi putere

Descriere:

Pentru a putea realiza acest exerciţiu, vei avea nevoie de câteva accesorii: o eşarfa rezistentă şi d saltea. Alegeţi un partener care se aseamănă cu tine sub aspectul dimensiunilor fizice, al forţei şi energiei. Descălţaţi-vă! Apucaţi fiecare de câte un capăt al eşarfei şi înfăşuraţi-l în jurul unui suport pe care îl veţi ţine în mână. Priviţi-vă în ochi preţ de o clipă. Cel mai mare dintre voi – ca dimensiuni

– va începe să tragă de eşarfă, strigând „Nu! ". Celălat va reacţiona în sens invers, strigând „Nu! ". De fiecare dată când veţi trage de eşarfă va trebui să strigaţi. Cu cât trageţi mai tare, cu atât strigaţi mai tare. Strigaţi tare. Din ce în ce mai tare.

Opriţi-vă un moment şi restabiliţi contactul vizual. Concentrează-te asupra a ceea ce simţi acum, când nu spui nimic. Nu este neapărat să spui „nu" sau „da" unui anumit lucru sau unei anumite persoane, dar dacă totuşi se întâmplă, priveşte mai întâi în ochi lucrul sau persoana căreia i te vei adresa. Nu-ţi fie teamă s-o faci. Reluaţi exerciţiul, dar de data asta schimbând rolurile. Cel mai mare va spune „da" în sensul de „da, vino aici", „aşază-te în genunchi" etc., iar celălalt va răspunde „nu". Haideţi. Depuneţi forţă, insistenţă în ceea ce ziceţi.

Opriţi-vă din nou. Priviţi-vă. În tăcere. Observaţi ce se petrece în interiorul vostru. chiar acum şi aici. Aşezaţi-vă apoi pe două linii paralele, fiecare faţă în faţă cu partenerul său. Priviţi-vă unul pe celălat. Priviţi din nou ce se petrece şi înăuntrul vostru. Va trebui, în cele ce urmează, să vă învingeţi partenerul într-un adevărat război sonor. Trebuie să strigaţi mai tare ca el. Strigaţi orice: „ah! ", „oh! ", injurii de tot soiul. Scopul este să-l acoperiţi vocea. Profitaţi de ocazie pentru a zice lucruri pe care n-aţi mai. Avut curajul să le spuneţi până acum.

L minut

Stop. Priviţi-vă din nou. Schimbaţi-vă partenerii!

Un alt exerciţiu

Acesta este un exerciţiu de afirmare ceva mai subtil decât cel anterior. Aşezaţi-vă faţă în faţă, pe două linii paralele. Unii dintre voi vor constitui linia A, ceilalţi linia B. Cei din linia A vor avea iniţiativa. Obiectivul lor va fi să îi

atingă – emoţional – pe cei din linia B, privindu-l de aproape sau de departe, deplasându-se în jurul lor, dar fără a-l atinge fizic. Vor putea folosi tot soiul de cuvinte adecvate emoţionante, fie ele false ori adevărate. Cei din linia B nu vor trebui să se lase angajaţi într-un joc de forţă spunându-şi, de exemplu: „Nu mă voi lăsa emoţionat! Voi rezista! ". Începeţi.

Dacă eşti din linia A, încearcă să-ţi „atingi" partenerul folosindu-te şi de alte mijloace, dacă cele iniţiale nu au avut succes. Dacă vei reuşi, partenerul va trebui să spună: „OK, ai reuşit, sunt «atins» ", atingerea însemnând orice tip de sentiment, fie el pozitiv sau negativ: teamă, tristeţe, agresivitate, frustrare, un surâs. Schimbaţi rolurile. Schimbaţi-le indiferent că ai reuşit sau nu să-ţi „atingi" partenerul după.

3 minute împărtăşiţi-vă unul altuia trăirile, sentimentele încercate de-a lungul exerciţiului.

L minut

Schimbaţi-vă partenerii! Aşezaţi-vă doi câte doi de-a lungul saltelei. Hotărâţi-vă cu privire la rolul fiecăruia. Unul dintre voi se va întindepe post de „client" – în vreme ce celălalt – pe post de „ajutor" – se va aşeza în faţa lui. „Clientul" îşi va privi în ochi ajutorul şi va începe.

Prima mişcare, întoarce capul la stânga, apoi la dreapta. Stingă, dreapta, în ritmul impus: stânga, dreapta. unu, doi. Păstraţi ritmul! Va fi acelaşi pe tot parcursul exerciţiului.

A doua mişcare. Păstrând acelaşi ritm, inspiră profund atunci când partenerul spune „unu" şi strigă „Ha! " sau „Ho! " atunci când partenerul spune, „doi".

2 minute

Stop. întoarce capul la stânga şi inspiră atunci când partenerul spune „unu", apoi la dreapta, expirând şi strigând

„Ha" când partenerul spune „doi". Haide. Unu „Ha". Unu „Ha".

2 minute

A treia mişcare. Continuă exerciţiul folosind de data aceasta braţele. Ridică braţul drept atingându-ţi urechea dreaptă şi menţine-l pe cel stâng de-a lugul corpului la „unu", efectuând mişcarea simetrică la „doi". Exact cum obişnuieşti să-ţi mişti braţele atunci când mergi, doar că de data asta le vei ridica foarte sus. Haide. Unu. Doi. Unu. Doi.

Acum cu picioarele. Din acest moment, îţi vei coordona toate mişcările. Mişcările capului. Stânga, dreapta. Apoi strigând „Ha" la fiecare expiraţie. Haide. Unu. „Ha". Unu. „Ha".

2 minute

Stop! Priveşte-ţi partenerul. Observă ceea ce se petrece în tine. Fără să faci nimic. Observă ceea ce se petrece şi acceptă.

L minut

Reia exerciţiul de unde ai rămas. Integrează mişcării generale braţele, adaugă şi picioarele. Capul la dreapta, braţul drept atingând'urechea dreaptă. începe într-un ritm lent ajungând până la urmă la cel obişnuit, inspirând la „unu" şi strigând „Ha! " la „doi".

L minut

Opreşte-te o clipă şi observă. Reia exerciţiul adăugind mişcării şi picioarele, în modul următor: atunci când piciorul drept este ridicat, mâna stângă va fi ridicată de asemenea şi invers. Alternativ. Ca în mers. Haide. Mai uşor la început. „Ha". „Ha". Partenerul te va ajuta acolo unde este cazul.

Dacă ai pierdut mişcarea, reia de la început, mai lent, mai întâi cu capul, apoi integrând în angrenaj mâinile şi picioarele.

3 minute

Opreşte-te! Aşază-te în cerc alături de ceilalţi membri ai grupului pentru obişnuita etapă a împărtăşirii experienţelor.

10 minute

VII.16. D. Rezistă faţă în faţă

Descriere: în acest exerciţiu vei învăţa să rezişti faţă în faţă. Aşază-te în cerc împreună cu ceilalţi membri ai grupului. Priveşte-l! Atunci când privirea ta se întâlneşte cu a celuilalt, rămâneţi astfel aproximativ cinci secunde. „Faţă în faţă! " Procedează similar cu toţi ceilalţi membrii ai grupului.

3 minute

Ridică-te – continuând schimbul de priviri. Plimbă-te prin cameră. Atunci când în drumul tău întâlneşti pe altcineva, priveşte-l în ochi până dispare din câmpul tău vizual.

Hotărăşte-te în cele din urmă la un partener pentru următoarea etapă a exerciţiului. Aşezaţi-vă faţă în faţă, unul cu spatele la fereastră, celălalt cu spatele la peretele opus. În curând, grupul va forma două linii paralele, îndepărtaţi-vă până ce veţi ajunge unul cu spatele la fereastră, celălalt cu spatele la peretele opus. Acesta din urmă se va adresa partenerului spu-nându-l: „Vino! ". Răspunsul celuilalt va fi mereu „Nu", însoţit de un soi de indiferenţă şi respingere. Veţi insista, în 36 de moduri diferite, ajutându-vă de gestică şi mimică: „Vino! ", respectiv „Nu".

2 minute

Reveniţi la distanţa iniţială, de aproximativ umirdoi metri, încearcă să descoperi motivul, cauza care te face să respingi aşa, pur şi simplu, invitaţia partenerului tău. Acesta va căuta la rândul său răspunsul la întrebarea: „Ce anume mă face să fiu respins? ".

De data aceasta, inversaţi rolurile. Doar că răspunsul la invitaţia verbală şi gestuală nu va mai fi neapărat „Nu". Aşadar, cel care va face invitaţia o va însoţi, ca şi în cazul anterior, de o gestică şi mimică expresive. Cel invitat, situat cu spatele la perete, va observa ce simte în această situaţie. Dacă se va simţi convins, va putea să se îndrepte către partener, dacă nu, o va spune pur şi simplu. Aşadar, nu este vorba despre a zice „da" sau „nu" a priori, ci de a sesiza dacă invitaţia primită vă „atinge". Cel care invită va trebui să-şi seducă într-un anumit fel partenerul. Seducere = a-l atrage pe celălalt, a-l aduce, în sensul pozitiv al cuvântului. Aşadar, „vino", începeţi.

2 minute

Schimbaţi din nou rolurile. Nu uitaţi însă niciun moment că trebuie să-l atrageţi pe cel din faţa voastră nu doar cu vocea, ci şi cu gestica, mimica, prin tot corpul vostru. Faceţi-o într-o manieră rugătoare, neapelând la alte modalităţi. Rămâneţi în faţa partenerului. Faţă în faţă: „vino.". Haideţi.

2 minute

Depărtaţi-vă iarăşi unul de celălalt. Fiecare se va aşeza în patru labe. Imaginaţi-vă că sunteţi doi câini sau doi lei şi că sunteţi furioşi unul pe celălalt. Lătraţi unul la celălalt, încercaţi să vă muşcaţi – evident, fără să vă faceţi efectiv rău – dar trebuie neapărat să vă atingeţi („muşcaţi-vă" de umeri, de exemplu). Haideţi, exprimaţi-vă mânia. Faţă-n faţă!

2 minute

Stop! Încheiaţi această parte a exerciţiului. Ridicaţi-vă în picioare şi apucaţi-vă unul altuia mâinile. Depărtaţi un pic picioarele şi îndoiţi uşor genunchii, în cele ce urmează, veţi sări în sus – sincron şi ţinându-vă de mâini – iar atunci când veţi reveni cu picioarele pe pământ, o veţi face lovind

puternic podeaua. Strigaţi la fiecare lovitură – corespunzător momentului expiraţiei: „Ha î ". Un „Ha" puternic. Observaţi unda de şoc care vă străbate corpul. Continuaţi cu un „triplu" salt: „Ha, Ha, Ha". Reluaţi de încă două ori exerciţiul. Continuaţi faţă în faţă. Urmaţi acum cu o serie de 10 sărituri însoţite fiecare de strigătele de rigoare.

Ideea este că atunci când te afli faţă-n faţă, te concentrezi asupra propriei persoane în căutarea centrului interior, îţi regăseşti forţa, siguranţa şi doar astfel reuşeşti „să faci faţă altuia", să îţi exprimi puterea fără a domina.

În încheierea acestei etape, te vei aşeza în cerc împreună cu ceilalţi membri ai grupului. Vei face faţă nevoii pe care o resimţi la acest moment. Observă rând pe rând fiecare membru al grupului şi caută să descoperi de ce anume ai nevoie: „Am nevoie de.". Vei căuta o nevoie căreia să-l poţi răspunde în mod rezonabil în cadrul grupului, aici şi acum. Hotărăşte-te mai întâi asupra nevoii, apoi asupra persoanei cu care ţi-o vei satisface. Nevoia ar putea-o constitui o privire, o mângâiere, o îmbrăţişare, ar putea fi nevoia de a exprima, de a spune ceva. Totuşi, cât mai puţine vorbe.

Începând cu acest moment, te poţi îndrepta către oricine din grup şi să-l spui: „Am nevoie de.". Revino apoi la locul tău, în cerc.

2 minute

După ce ai aflat un răspuns nevoii tale, revino în cerc, la locul tău. Reia procedura şi cu alţi membri ai grupului, patru sau cinci. Dacă unul dintre ei ţi-o ia înainte cu exprimarea nevoii sale, i te poţi adresa ceva mai târziu la rândul tău.

5 minute

Revino la locul tău şi haide să medităm puţin! De câte

ori te-ai aflat în postura lui „Am nevoie de. şi deci vreau să."? Dar în postura lui „Am nevoie de. şi deci aştept să."? Aceasta din urmă este postura depresivului, o postură în care se acordă mai multa importanţă nevoilor altuia, cele proprii rămânând mai întotdeauna nesatisfăcute. Care este cazul tău? (în acest exerciţiu şi în general, în viaţă.)

Iată un ultim exerciţiu pentru a verifica şi, eventual, a schimba această stare de lucruri, îndreaptă-te spre colegii tăi din grup şi spune-l fiecăruia -acolo unde este cazul – „N-am îndrăznit să-ţi cer cutare sau cutare lucru".

3 minute

Acum, unul dintre voi, tu, de exemplu, se va aşeza în centrul cercului. Priveşte una dintre persoanele care te înconjoară, în momentul următor, aceasta se va îndrepta spre tine. Cere-l – în văzul şi auzul tuturor – să facă un anumit lucru pentru tine. Ţi se va răspunde – pozitiv sau negativ – în funcţie de cât de convingător ai fost. Îndrăzneşte!

L minut

Fiecare membru al grupului, la rândul lui, trebuie să-şi asume îndrăzneala propriei solicitări. Aşezaţi-vă în centrul cercului, priviţi, faţă în faţă şi cereţi, convingeţi. Fiecare pe rând, cu voce tare, în mijlocul cercului, ce jumătate din grup o va fi făcut. Cealaltă jumătate aşteaptă. Când te vei întreba cine e persoana care urmează, nu o căuta în altă parte. Această persoană eşti tu însuţi.

Când jumătate din grup a trecut, rămâi în cerc. Observă ce simţi atunci când eşti la mijoc sau când ai rămas pe loc, ultimul, după ce rândul tău va fi trecut. Poate să se asemene cu ceea ce ţi se întâmplă în viaţă?

L minut înarmaţi-vă fiecare cu câte o pernă, fular sau eşarfa, îndepărtaţi-vă de centrul cercului. Tu vei rămâne însă

acolo. Cei din jurul tău te vor lovi cu pernele, vor striga la tine orice le trece prin minte ferindu-ţi capul. Răspunde şi tu în acelaşi mod: lovind cu perna şi strigând. Ceilalţi vor trebui să strige, nu contează ce: „Fugi! ", poate chiar injurii etc. Tu, cel din centru, rezistă celor care te agresează, fără a te lăsa înfrânt. Obiectivul tău este să reziști. Aşadar, tot grupul te va ataca din toate părţile, folosindu-se de perne, fără a împinge. Te vei putea deplasa în orice direcţie pentru a răspunde, dar fără a părăsi cercul. Rezistă strigând, lovind. Rezistă agresiunii. Haide.

2 minute

Stop! Revino la locul tău. A venit rândul altcuiva să se aşeze în centrul cercului. Aveţi grijă să nu ţineţi pernele prea sus, încât cel din mijloc să poată, fără a fi jenat, să ţină capul drept şi să privească. Haideţi. Atacaţi.

2 minute

Stop! A sosit din nou vremea meditaţiei. Ai încercat mai mult să te aperi? Ţi-a plăcut mai mult să ataci? Ai participat efectiv la exerciţiu, adică ai strigat şi ai lovit fără inhibiţie? Dacă răspunsul este mai degrabă negativ, ar putea sugera că îţi este teamă de propria ta agresivitate.

În fine, pentru ultima etapă a exerciţiului, căutaţi-vă un partener. Unul cu care să vă simţiţi în largul vostru. Aşezaţi-vă faţă în faţă, formând două şiruri paralele, aşa cum v-aţi obişnuit deja.

Partenerul tău se va întinde pe spate cu capul la picioarele tale. Tu vei îngenunchia şi îi vei lua capul în mâini. Poartă-te cât mai tandru, încurajează-ţi partenerul – gestual – să se relaxeze complet. Ridică-l capul cu tandreţe, mişcă-l la dreapta, la stingă. Realizaţi practic un exerciţiu de încredere. Dacă sesizezi vreun gest de încordare, muşchii gâtului tensionaţi, asumă-ţi răspunderea pentru asta. Tu eşti

cel care nu conferă suficientă siguranţă astfel încât celălalt să ţi se abandoneze. Realizează mişcări lente şi securizante.

2 minute

Inversaţi rolurile.

2 minute

Am ajuns la final! Mulţumeşte-l partenerului, fără cuvinte. Aşază-te în faţa lui şi discută pe tema: „Cum am procedat pentru a învăţa mai bine să rezist"; care v-au fost sentimentele, gesturile, cum a sunat vocea pe parcursul întregului exerciţiu; cum aţi făcut faţă diverselor etape ale acestuia, precum şi diverşilor parteneri, dacă ai simţit nevoia să fugi şi cum ai revenit la realitate.

3^5 minute

Reluaţi discuţia în cadrul întregului grup. Spune-l fiecăruia în parte: „în ceea ce te priveşte, am simţit că." sau „Am vrut să-ţi spun că." sau „N-am îndrăznit să-ţi spun." sau explică-l modul tău de a face faţă.

Număr de persoane: 4-20.

Durata: 60-l00 minute.

Suport material: o pernă sau o eşarfa pentru fiecare.

Partea a treia

CUM RĂSPUNZI NEVOILOR TALE

Capitolul X

Senzaţii, sentimente

X.44. S. Meditaţie budistă

Acest exerciţiu se doreşte o imitaţie – destul de ştearsă altminteri – a modului în care se desfăşoară o meditaţie budistă într-o mănăstire ţashram) indiană, actualmente, chiar şi în Europa.

Aici, primele trei zile sunt dedicate respiraţiei. Subiectul este supus, cam o oră pe zi, unor serii de zece exerciţii (tehnici de respiraţie), în tot acest timp fiind aşezat

pe podea şi având interdicţie cu privire la orice fel de mişcări.

Următoarele şapte zile sunt alocate corpului (exerciţiului de faţă – într-o formă simplificată). Fiecare şedinţă începe printr-o reiterare a modului de desfăşurare, totul petrecându-se într-o tăcere desăvârşită.

Poţi să practici acest exerciţiu singur sau în grup. Este alegerea ta, cum de altfel tot tu trebuie să decizi cu privire la momentul începerii.

Descriere:

Sunt mai bine de 2600 de ani de când Buddha a predat discipolilor săi prima lecţie de meditaţie. Pe aceasta o vei primi şi tu astăzi.

Pentru început, fă-te comod. Poţi să alegi poziţia lotus sau să te aşezi pur şi simplu pe scaun sau pe fotoliu, închide ochii şi aşază-ţi mâinile pe genunchi, dar în aşa fel încât ele să nu se atingă. Concentrează-te asupra respiraţiei, în special în regiunea nasului. Lasă respiraţia să curgă firesc, natural: o inspiraţie (aer rece), o expiraţie (aer cald). Observă toate senzaţiile de la nivelul nasului care însoţesc procesul. Vei resimţi căldura şi răceala, tensiunea şi detensionarea, înţepături, senzaţii de mâncărime, de uscăciune sau umiditate, centimetru cu centimetru în jurul nasului, 2 minute

Dacă te încearcă vreo senzaţie neplăcută fă-l faţă cu seninătate, echidistant. Aşa cum a venit, tot aşa va dispărea, fie că este vorba de o durere sau de o mâncărime. Mai ales, nu este cazul să te ataşezi de aceste senzaţii de durere sau plăcere. Dacă se produc, lasă-le să vină şi să plece. Pur şi simplu, observă ceea ce se întâmplă. Este vorba despre o detaşare în raport cu tot ceea ce se poate întâmplă sau, mai bine zis, o non ataşare. Astfel îţi vei reduce dependenţa în

raport cu durerea, teama sau orice formă de suferinţă. Pur şi simplu observă-te. Observă tot ce se petrece în tine ca şi cum ai fi o cameră de luat vederi, detaşat de tot ceea ce se petrece în tine. Exact în acelaşi mod procedează cu senzaţiile plăcute, observă-le preţ de o clipă, apoi revino asupra respiraţiei, îţi vei reduce astfel dependenţa faţă de propria plăcere. Există, este bine, dispare, se duce, e bine. Vei învăţa încetul cu încetul să nu aştepţi nimic în mod special: plăcere sau durere. Şi astfel, tot ceea ce va ajunge la tine va semăna mai degrabă cu un dar, deci cu un lucru pozitiv.

2 minute

Părăsind zona nasului, îndreaptă-ţi acum atenţia spre zona frunţii. Observă tot ceea ce se petrece la acest nivel pur şi simplu simţind, nu contează ce tip de senzaţie, agreabilă sau dezagreabilă: pişcături, mâncărimi, tensiune, relaxare, căldură, răceală. Observă ca şi cum ai fi spectator al propriei tale persoane, ca. O cameră video care filmează fără a participa la ceea ce se petrece.

2 minute

Urmează tâmplele, ceafa. Nu căuta nimic în mod special, extraordinar, fii atent asupra acelor lucruri care se pot petrece în mod obişnuit, în fiece zi. Dar caută să acorzi o atenţie absolută, o „prezenţă totală" acestor senzaţii. Dacă atenţia ta fuge în altă parte readu-o acolo unde trebuie să fie concentrată în acest moment.

2 minute

Urmează regiunea gâtului. Observă ceea ce se întâmplă aici: căldură, răceală, tensiune, relaxare. şi, pe cât posibil, încearcă să rămâi nemişcat. Orice te-ar împinge la mişcare – înţepături, senzaţii de mâncărime, eventual o insectă – observă-le ca şi cum ai fi spectator, ştiind că toate vor trebui să treacă la fel cum au şi venit. Toate trec cum au venit. Totul

este ca un perpetuum mobile, o continuă transformare, transformare care se petrece şi în tine.

2 minute

Ascultă ceea ce se petrece în corpul tău! Vei putea să auzi zgomotul propriei respiraţii în fundul urechilor, zgomotul salivei pe care o înghiţi, zgomotul, respiraţiei pe care îl resimţi în fundul urechilor, baterea arterelor, un suflu ce vine şi pleacă asemenea unui val, la fiecare bătaie a inimii.

2 minute

Concentrează-te asupra senzaţiilor celor mai fine, celor mai subtile, la nivelul întregii feţe, la nivelul nasului, al gurii, ochilor. Senzaţiile resimţite pot fi asemenea unor mişcări rapide, fine, foarte subtile, permanente, asemenea unor vibraţii.

Nu căuta nimic în mod special, extraordinar, mai mult, nu căuta absolut de loc. Dacă am amintit despre anumite senzaţii, nu este obligatoriu să le şi ai. Ele au fost pur şi simplu o înşiruire de exemple ce se pot concretiza în timpul meditaţiei. Observă pasiv tot ceea ce se întâmplă. Atunci când te concentrezi asupra unei anumite regiuni, nu căuta în mod special căldura sau senzaţia de frig, ci ia-ţi pur şi simplu temperatura, fără să te autosugestionezi că este cald sau frig. Observă pasiv, pur şi simplu observă.

2 minute (Aici ia sfârşit suportul verbal al exerciţiului de respiraţie realizat în primele trei zile. Dacă doreşti să insişti mai mult asupra lui, poţi proceda astfel: mai întâi, e timpul (tăcerii – 40-50 de minute – abia apoi reia ultimele fraze ale exerciţiului.)

Să continuăm de unde am rămas! Concentrează-te acum deasupra umărului drept. Coboară uşor de-a lungul braţului, antebraţului, în sfârşit, a palmei. Concentrează-te asupra tuturor senzaţiilor de la nivelul pielii sau din interior,

în aceeaşi manieră vei proceda şi cu braţul stâng.

2 minute

Când vei căpăta un oarecare antrenament în acest exerciţiu, vei putea realiza concentrarea în mod simultan asupra ambelor mâini. Dacă vei simţi nevoia să te mişti, încearcă să observi mai întâi senzaţia care te determină s-o faci. Dacă este totuşi prea greu pentru tine, poţi să te mişti, dar pe cât posibil încearcă să eviţi acest lucru.

2 minute

Plecând de la nivelul cefei şi al umerilor, concentrează-te acum asupra spatelui, partea pe care nu o vizualizăm aproape niciodată, de care suntem cel mai puţin conştienţi. Opreşte-te la nivelul feselor! Concentrează-te asupra a ceea ce simţi.

2 minute în acelaşi mod, începând de data aceasta de la gât, concentrează-te asupra părţii anterioare a corpului: pieptul, burta. Observă şi aici toate senzaţiile care se pot produce: temperatura, starea de tensiune sau relaxare, pişcături, mâncărimi, vibraţii. Vei resimţi un soi de flux care îţi străbate corpul de sus în jos. Poate fi un flux de căldură sau răceală, în orice caz, ceva care se deplasează.

De-a lungul acestor schimbări, senzaţii şi vibraţii de tot felul, observă lipsa de permanenţă a corpului tău. În întregul lui, corpul tău se află în schimbare continuă. Totul trece şi se petrece.

Continuă-ţi călătoria prin propriul corp. Este rândul piciorului drept de-a lungul coapsei, genunchiului, gambei. Observă toate senzaţiile care se pot petrece la acest nivel al corpului. Şi oricât de nerăbdător ai fi, caută să rămâi imobil, un simplu spectator al propriei persoane.

2 minute în acelaşi mod, concentrează-te asupra piciorului stâng, pornind din partea superioară şi coborând

spre talpă. Rămâi echidistant în raport cu tot ceea ce se petrece în tine. Observă, nimic altceva. Cu timpul, vei reuşi să te concentrezi asupra ambelor picioare, simultan.

2 minute

Acum, la sfârşit de drum, poţi reface traseul, dar în sens invers. Porneşte de la tălpi, gambe, genunchi, coapse, fese, continuă cu abdomenul, apoi cu pieptul, apoi spatele şi, în fine, braţele, gâtul şi capul.

Reia sensul iniţial – de la cap spre picioare – dar de data aceasta în mod global: capul, umerii, braţele, spatele, pieptul, abdomenul, picioarele. Dacă vreuna din părţi îţi scapă, revino asupra ei un moment, apoi continuă-ţi drumul care poate dura un minut, cinci minute, poate jumătate de oră, n-are importanţă.

2 minute

Traversează-ţi corpul de sus în jos şi de jos în sus, constant, fiind în permanenţă echidistant în raport cu tot ceea ce se poate petrece şi înţelegându-ţi nevoia de a te mişca pentru a reduce o senzaţie de durere sau pentru a beneficia de pe urma uneia de plăcere. Comportă-te ca şi cum ai fi un spectator al propriului corp.

5 minute

Revino acum, în această cameră. Ascultă zgomotele din interiorul şi din exteriorul camerei. Recuplează-te la realitatea imediată, înconjurătoare. Respiră, întinde-te şi fii din nou prezent, în această cameră tihnită.

Număr de persoane: l-20 sau 50.

Durata: 45-60 minute.

Suport material: o pernă sau un scaun.

X.54. S. Meditaţie în oglindă

Descriere: în acest exerciţiu, fiecare dintre voi îşi va alege ca partener o oglindă. Oglinda va fi suficient de mare,

cât să vă puteţi privi faţa în întregime. Răspândiţi-vă prin cameră şi aşezaţi-vă – n-are importanţă cum şi unde – pe fotoliu, pe scaun, pe jos, dar păstrând suficientă distanţă unii de alţii, întrucât urmează să vă vorbiţi vouă înşivă în oglindă.

Priveşte-te preţ de o clipă. Observă ceea ce simţi, ceea ce gândeşti despre tine atunci când te priveşti şi. acceptă totul aşa cum e. Atinge-ţi acele părţi ale chipului tău care-ţi plac. Continuă cu restul feţei. Totul cu tandreţe. Acum, îndepărtează oglinda, astfel încât să-ţi poţi vizualiza şi alte părţi ale corpului. Atinge-le!

I 2 minute

Concentrează-te apoi asupra acelor părţi ale feţei care mai degrabă îţi displac. Priveşte-le şi spune-ţi: „şi asta este tot o parte din mine. Sunt tot eu", iar în clipa următoare atinge-le. Încercă să ţi le reintegrezi, să le reînsuşeşti, pentru că adeseori avem tendinţa de a le respinge, de a le expulza în afara noastră.

2 minute în fine, priveşte-ţi chipul în întregime şi spune-ţi: „Această persoană sunt eu", învaţă astfel să te recunoşti, cu alte cuvinte, să te cunoşti încă o dată. Este vorba despre cunoaşterea primordială, iniţială şi nemediată. „A te cunoaşte" devine astfel „a te naşte cu tine însuţi", a lua cunoştinţă pentru prima oară de propria-ţi persoană, aşa cum este ea.

2 minute

Acum va trebui să stai de vorbă cu persoana din oglindă şi vei vedea ce surpriză va constitui acest lucru pentru tine. Spune-l, pe o voce joasă „Te iubesc! —". Observă-ţi propria reacţie. Din nou, pe un ton ceva mai înalt şi ceva mai tare: „Te iubesc! ". Nu te gândi la ce-ar putea spune ceilalţi despre tine: „Te iubesc! ", pur şi simplu, încearcă să sesizezi cât este de adevărat ceea ce spui.

Închipuie-ţi că cel din oglindă este o altă persoană. Poate chiar cineva

Din grup. Şi care îţi spune: „Te iubesc! ". Cât credit eşti dispus să-l acorzi? Încă o dată: „Te iubesc! ", gândind că ţi-o spune celălalt. Observă diferenţa. Ce se întâmplă atunci când altcineva îţi spune „Te iubesc! "? Te îndoieşti de ceea ce-ţi spune? Îţi face plăcere ceea ce auzi?

Intră în dialog cu cealaltă persoană, care de fapt eşti tu însuţi şi spune-l: „Ceilalţi cred despre tine că.". De mai multe ori şi cu o voce joasă.

2 minute

Sesizează diferenţa şi spune-l acum mai multe fraze care încep cu: „Eu cred despre tine că.".

2 minute

De data aceasta vei combina într-o singură frază ambele puncte de vedere: „Ceilalţi cred despre tine că., dar eu cred că.".

2 minute

Bine! Urmează joaca. Te vei juca cu tine însuţi, imaginându-ţi în acelaşi timp că eşti în dialog cu persoana din oglindă: unul dintre voi acţionează, celălalt reacţionează. Zâmbiţi-vă unul altuia şi observă ce sentiment îţi induce cel din faţa ta, adică tu însuţi, atunci când îl vezi zâmbind. Jucaţi-vă ca şi cum aţi fi doi copii, unul în faţa altuia î Zâmbiţi, râdeţi, râdeţi cu hohote, faceţi absolut orice, dar zâmbiţi mereu.

2 minute

Nu-ţi fie teamă de ce spune lumea, de ceilalţi. Cel mai adesea, inhibanta întrebare „Oare ce-ar spune ceilalţi despre.? " nu este altceva decât o „mască" a întrebării „Ce-aş spune eu despre.? ". Încearcă să-ţi închipui, de asemenea, că în faţa ta, în locul imaginii din oglindă, se află mama sau

poate tata, în orice caz cineva important din viaţa ta, cineva iubit care îţi zâmbeşte. Observă ce simţi acum, dar, în acelaşi timp, răspunde-l. Încearcă şi altceva: construieşte-ţi o figură severă, cu o privire severă ca şi cum ai avea de gând să apostrofezi pe cineva. Acel cineva să fie, de asemenea, una dintre persoanele importante din viaţa ta: mama, tata, şeful, învăţătoarea. Cu cât vei fi mai sever, cu atât va fi şi celălalt. Priveşte-l cu mânie şi el îţi va răspunde la fel.

2 minute

Acum, privirea ta va exprima teama.

2 minute

Dă-ţi frâu liber propriei imaginaţii şi fantezii! Poţi să faci tot soiul de gesturi şi grimase, însoţite sau nu de zgomote.

2 minute

Vreme de 30 de secunde, îi vei spune „Da" partenerului din oglindă. De fiecare dată cu altă intonaţie. Ce îţi evocă acest „Da" pe care îl rosteşti? O anumită persoană? Sau îl spui cumva unei anumite persoane? Îţi aminteşte de ceva în mod special?

2 minute

După „Da", e timpul să spui „Nu"., l minut

Iar acum îl vei întreba „De ce?", de vreo 10-20 de ori l minut

Schimbă întrebarea şi observă care este efectul, care este diferenţa ce apare în cadrul dialogului. Spune-l celui din faţa ta în vreo zece douăzeci de moduri diferite „De ce nu?".

L minut

Reia-ţi figura obişnuită, neutră şi priveşte-te. Fă-o ca şi cum ai avea aerul că eşti privit de o persoană străină, încearcă să identifici ce exprimă figura din oglindă: este vorba de fericire, tristeţe, mânie, teamă, îndoială, plictiseală,

altceva? Mai mult, identifică suportul supoziţiei tale. De exemplu: buzele lăsate în jos sunt cele care te fac să te gândeşti la tristeţe, în vreme ce pliurile de lângă ochi, la plăcere etc. Care este suportul supoziţiei tale? Ce exprimă privirea din oglindă?

2 minute

Ultima etapă a exerciţiului: plasează oglinda în faţa ta, la o oarecare distanţă, fără a o mai ţine în mână. Rămâi nemişcat circa 10 secunde. Meditează la figura ta. Priveşte-o cu atenţie, de la frunte până la gât. Când îţi priveşti muşchii frunţii – de exemplu – meditează asupra senzaţiilor pe care obişnuieşti să le localizezi aici. Procedează în aceeaşi manieră cu tot restul feţei, pornind de sus în jos sau în sens invers, constant şi lent, cu relaxare timp de 10 minute

La sfârşitul celor zece minute, moderatorul grupului vă va invita pe toţi în cerc pentru a vă împărtăşi impresiile.

Număr de persoane: l-20.

Durata: 45-60 minute.

Suport material: o oglindă pentru fiecare persoană.

Capitolul XI

A conştientiza

XI.4. S. Aici şi acum.

Descriere:

Acest exerciţiu este în cea mai mare parte inspirat, cu câteva mici modificări, din cartea Gestalt-therapie, volumul II, de PERLS (23), care descrie o serie de exerciţii elementare, însoţite de un suport teoretic foarte elaborat. Recitiţi înainte, în partea teoretică, capitolul XI „A conştientiza".

Încearcă – vreme de câteva minute – să construieşti mai multe fraze care să exprime acele lucruri pe care le conştientizezi în acest moment, începe fiecare frază prin

cuvintele „acum", „în acest moment" sau „aici şi acum". Scrie-le sau spune-le partenerului.

10 minute

Traducând în fraze ceea ce simţi în acest moment pune accentul pe „aici" şi „acum". Asta te va ajuta să realizezi că eşti tu, cel care experimentează ceea ce descrie prin intermediul frazelor. Este „aici şi acum" al tău: „acum respir, sunt aşezat pe acest scaun, în această cameră, în acest cartier; acum, în această după-amiază, în această zi, în acest secol, eu, acum, aici, fac acest lucru", încearcă timp de câteva minute să descrii în fraze lucrurile de care ai imediată conştiinţă, începe prin „acum", „în acest moment", „aici şi acum". Scrie-le sau transmite-le partenerului.

10 minute

Urmează o parte importantă a exerciţiului şi anume: ce dificultăţi ai întâmpinat în etapa anterioară? Poate că acum te simţi mai pregătit să reiei exerciţiul şi să sesizezi mai uşor când şi dacă părăseşti prezentul. Şi, în acest caz, pentru a te îndrepta în ce direcţie?

Sunt mulţi cei care descoperă brusc că ceea ce cred ei că trăiesc în trecut sau în viitor se petrece, de fapt, în prezent şi că ei doar îşi amintesc sau anticipează. Alţii descoperă că, tot gândindu-se la prezent, de fapt nu se mai află de mult acolo. Totul se petrece ca şi cum s-ar plasa undeva în afara propriei persoane, de unde îşi scrutează propriile experienţe, mai curând ca observatori extern. Oricare ar fi trăirile tale, nu încerca să le schimbi sensul. Străduieşte-te, pur şi simplu, să te menţii aici şi acum. Notează sau exprimă tot ceea ce faci, tot ceea ce simţi, cu lux de amănunte. Compune-ţi fraze care relatează lucruri de care ai imediată conştiinţă, începe-le prin „acum", „în acest moment" sau „aici şi acum". Scrie-le sau spune-le partenerului.

10 minute

Scopul exerciţiului este acela de a-ţi lărgi sau, mai bine zis, de a-ţi ascuţi simţul cunoaşterii a ceea ce faci şi cum faci. Relaţia dintre trecut şi viitor trebuie să fie în permanenţă analizată prin prisma prezentului, începe prin a descrie locul în care te afli. Să presupunem, de exemplu, că ai renunţat la obişnuita lectură din treji şi că eşti pe punctul de a înfiripa un monolog interior: „în acest moment, mă aflu în tren. Acum trenul a început să se clatine. Tot acum sunt privit de persoana aflată în celălalt colţ al compartimentului, în acest moment, mă întreb ce şi-o fi închipuind despre mine". Analizează cele două feţe ale experienţei: 1) începând fiecare frază prin „acum" – sau un echivalent – şi 2) sesizează totodată rezistenţa pe care ţi-o impui tu singur de fiecare dată: de regulă, te plictiseşti sau şi mai adesea, pierzi'simţul realităţii.

Teoria celor două aspecte susmenţionate este următoarea: în măsura în care sentimentul realităţii a fost „decuplat" de la propria persoană, în aceeaşi măsură efortul de a-l reexperimenta se va lovi de teamă, anxietate, mascate probabil de oboseală, plictiseală, nervozitate. Teama pe care o vei resimţi este deci reflexul rezistenţei care împiedică experienţa completă. Şi tocmai cuvintele „aici" şi „acum" sunt cele care, prin sensul lor, fac diferenţa de la abstract la concret.

Reînsuşirea absolută a realului este o experienţă ce poate avea un impact imens asupra unei persoane. Unii au reacţionat „excesiv" în astfel de situaţii: „îmi vine să sar în sus! ", „Merg! Merg cu adevărat! ", „Ce ciudat! Lumea este într-adevăr aici! O văd cu adevărat! ".

E însă drum lung până la asemenea senzaţii. Până una-alta, notează-ţi impresiile ori împărtăşeşte-le

partenerului sau grupului, timp de circa.

15 minute

Număr de persoane: l-2.

Durata: 45 minute.

Suport material: carnetul de însemnări.

XI.10. D. Spune-mi cine eşti

Descriere:

Acest exerciţiu este inspirat dintr-o meditaţie hindusă. El este punctul nodal al „iluminării intensive". Este o introspecţie asupra a ceea ce eşti tu, fără vreo raportare la un obiect exterior. Alegerea partenerului este lipsită de importanţă. El nu va avea alt rol decât acela de a te asculta reflectând asupra ta, asupra propriei personalităţi, asupra propriei identităţi. Nu este deci vorba despre o „întâlnire".

Ridică-te. Caută-ţi un partener. La întâmplare. Plasaţi-vă unul în faţa celuilalt, aşezaţi sau în picioare. Partenerul ţi se va adresa: „Spune-mi cine eşti! ", iar tu vei începe să i te descrii. Vei spune tot ceea ce îţi trece prin cap. Fără a da importanţă ordinii. Simţiţi-vă responsabili de voi înşivă, punând şi repunând întrebarea dacă partenerul se opreşte, fără a-l încuraja în felul în care o face un părinte cu copilul său; ascultând fără a face judecăţi apreciative sau depreciative; răspunzându-vă vouă înşivă la întrebare, concentrându-vă asupra a ceea ce credeţi şi simţiţi a fi şi nu asupra a ceea ce aţi fost învăţaţi să fiţi sau să spuneţi, îndepărtaţi-vă din ce în ce mai mult de ceea ce aţi învăţat pentru a vă apropia mai mult de realitatea voastră interioară, împingeţi explorarea cât mai departe, în profunzime, timp de.

5 minute

Inversaţi apoi rolurile: „Spune-mi cine eşti".

5 minute

Despărţiţi-vă, exprimându-vă sentimentele verbal sau/şi corporal. Căutaţi-vă alţi parteneri cu care să repetaţi exerciţiul de vreo trei, patru ori.

35 minute

Acum, aşezaţi-vă în cerc şi împărtăşiţi-vă trăirile, percepţiile, descoperirile despre voi înşivă.

Variantă:

Exerciţiul este descris în continuare într-o formă simplificată, în iluminarea intensivă durează trei zile, meditându-se mereu la aceeaşi temă. Cei doi parteneri inversează rolurile din cinci în cinci minute, timp de patruzeci de minute. Apoi se despart, adresându-se altuia.

Număr de persoane: două până la treizeci sau numai două timp de câteva ore.

Durata: de la treizeci de minute până la câteva zile. Suport material: niciunul.

XI.26. G. A fi în acord sau în dezacord

Descriere:

Titlul propus acestui subcapitol este şi cel al exerciţiului următor. A fi în acord: a trăi în acord cu ceilalţi şi cu sine însuşi, a vedea partea plină a paharului; a fi în dezacord: a schimba perspectiva şi unghiul de vedere, a fi în disonanţă.

Acord şi dezacord în oglindă

Alegeţi un partener. Hotărâţi cine va fi A şi cine B. Priviţi-vă în tăcere. Pe fundalul muzical al camerei, A va face acele mişcări pe care le sugerează aceasta. B continuă să îl privească creând un prim contact vizual.

L minut

Acum este rândul lui B. El va trebui să imite în faţa lui A aceleaşi mişcări „în oglindă", pentru a crea un raport efectiv între ei.

Aşadar, A va „produce" mişcarea, B o va copia cu exactitate, neabando-nând în tot acest timp contactul vizual. Dacă B nu reuşeşte să imite la timp mişcările partenerului este probabil din cauză că A se mişcă prea repede sau foloseşte mişcări dificil de imitat. Atât A, cât şi B sunt însă responsabili de crearea acordului. Aşa încât, dacă se sesizează că B nu reuşeşte să urmărească mişcarea, A va trebui să o modifice pentru a se putea ajunge la efectuarea exerciţiului împreună.

L minut

Acum, tu, B, rupe brusc simetria anterioară. Fii în dezacord cu ritmul şi gesturile partenerului tău. Continuaţi însă să vă priviţi în ochi. Urmăriţi care sunt reacţiile voastre interioare atunci când celălalt face mişcări diferite.

L minut

B a întrerupt acum şi contactul vizual. Este foarte aproape de A, face cu totul alte mişcări decât acesta, priveşte în altă parte. Tu, A, trebuie să analizezi care este efectul pe care îl resimţi în atari condiţii.

L minut

A va continua în acelaşi mod. B îl va privi din nou şi va compune propriile sale mişcări ca răspuns. Nu doar mişcări, ci şi mimică, pentru a regăsi armonia, pentru a dialoga, pentru a recrea raportul anterior. Adesea ele sunt identice, adesea sunt diferite, dar mereu sunt o formă de răspuns: acţiune – reacţiune.

2 minute

Opriţi-vă, închideţi ochii şi vizualizaţi în interior experienţa trăită: ce-aţi simţit în momentul „spargerii" oglinzii, atunci când mişcările au încetat să mai fie sincrone. Sau mai mult, ce s-a modificat atunci când a dispărut brusc şi contactul vizual? Cum s-a simţit A acompaniat în mişcări de

către B? Dar B în calitate de acompaniator? Puteţi deja extinde această experienţă la nivelul vieţii de zi cu zi. Veţi constata că mulţi dintre noi suntem ca o oglindă, ne punem în acord cu interlocutorii noştri, în vorbă sau faptă, în viaţa particulară, chiar în cea intimă. Cum răspundeţi ofertelor venite de la partenerii voştri de viaţă? Sunteţi oglindă? Vă pliaţi pe celălalt pentru a crea o bună relaţie de. lucru, prietenie, dragoste? Încercaţi să vedeţi dacă faceţi parte din această categorie sau dimpotrivă. Este posibil să aparţineţi celei de-a doua categorii: cei în dezacord. Sunt oameni care încearcă să-şi individualizeze soluţiile, fiind mulţumiţi atunci când fac lucrurile „aşa cum ştiu ei" şi fără a-l urma pe alţii. Anumite persoane încearcă un sentiment de frustrare şi de abandonare, neplăcut, atunci când întâlnesc alte persoane, sunt în dezacord cu ei. Care sunt reacţiile tale?

Reţineţi că o „relaţie" sau „înţelegere" apare atunci când există sentimentul sau impresia conectării cu/la celălalt, când lucrurile se petrec în deplină armonie, când vă aflaţi în concordanţă/armonie cu acesta. De aici şi sentimentul relaxării în prezenţa acestei persoane, al destinderii şi al apropierii.

„Semnificaţia comunicării constă în rezultatul obţinut."

Reţineţi de asemenea şi că puteţi ajuta pe cineva să treacă peste o punte numai dacă aţi construit-o în prealabil. Cu alte cuvinte: „a construi o punte" înseamnă a-l însoţi pas cu pas pe acel cineva, a-l acompania, în acelaşi mod, trebuie să construieşti „punţi" către celălalt, pentru a-l face să comunice cu tine.

„Acordul" sau „acompaniamentul" devine regula pentru a realiza o comunicare cu adevărat satisfăcătoare. Punându-vă în postura de „acordor", puteţi dirija conversaţia spre obiectivul dorit. A fi în acord cu celălalt

înseamnă a comunica la un nivel mai profund, la care îi transmiteţi un mesaj de genul: „Te recunosc şi eşti atât de important pentru mine, încât renunţ la modul meu de a privi lucrurile pentru a-l adopta pe al tău".

Este un gen de comunicare pe care îl întâlnim adesea la perechile de îndrăgostiţi, de exemplu: aceleaşi mişcări, acelaşi ton al vocii, conversaţia se realizează de la sine. La fel, putem recunoaşte orice persoană care se află într-o bună relaţie de comunicare. Acordând, acompaniind înseamnă a avea în final sentimentul încrederii.

Să vorbim în termenii problemei

Să trecem la exerciţiul următor.

Mai întâi, deschideţi ochii şi instalaţi-vă confortabil, doi câte doi, unul în faţa celuilalt. B îi va expune lui A o problemă (dificultate) care îl preocupă. O problemă ar fi ceva de genul: „Am venit aici pentru că-mi este teamă de bărbaţi, cu alte cuvinte ceva nu e-n regulă, nu merge.".

L minut

A doua întrebare: „De ce am parte de această problemă? " „Am această problemă pentru că mama îmi spunea adesea să nu am încredere în bărbaţi", încercaţi să identificaţi sursa problemei.

L minut

Treceţi la următoarea etapă. Cum anume vă obstrucţionează această problemă? Urmând exemplul: „întâlnesc oameni, îi iubesc şi totuşi rămân mereu singură".

L minut

A patra etapă (ultima): prin ce anume este această problemă un eşec sau o eroare pentru tine?

L minut

Să vorbim în termeni de reuşită şi proiect

Ceea ce urmează să faceţi este oarecum diferit de ceea

ce aţi făcut până acum. Anterior, s-a expus o problemă. Este ceea ce facem în mod tradiţional în terapie: căutăm să exprimăm ceea ce nu merge. Este, dacă vreţi, o abordare în maniera „dezacordului", în acest exerciţiu însă, veţi aborda o altă manieră de lucru: veţi evalua, veţi încerca să fiţi „în acord". Este responsabilitatea lui B. El va vorbi în termeni ca: „plecând de la această dificultate, propun să realizăm cutare obiectiv, cutare proiect. Aş putea să o rezolv astfel.". Practic, va trebuie s-o analizaţi diritr-un cu totul alt unghi de vedere: în loc să vedeţi eşecul, evidenţiaţi reuşita: ceea ce s-a învăţat de pe urma experienţei „negative", ceea ce s-a câştigat. Folosiţi termeni precum „reuşită", „obiectiv", „plan", „proiect".

L minut

Treceţi la următoarea etapă şi, de data aceasta, în loc să căutaţi cauze, evidenţiaţi cum: cum să fac să-mi ating obiectivul pe care mi l-am propus în etapa anterioară? Planul meu este să acţionez aşa. etc.

L minut

Acum, în etapa a treia, rămâne să vedeţi care sunt resursele de care dispuneţi.

L minut

A patra etapă: ce-am învăţat de pe urma acestui fapt? În loc de a vedea eşecul, priviţi învăţătura: de pe urma dificultăţii mele actuale pot învăţa cutare lucru pentru viitor. Transformă-ţi astfel eşecul în învăţătură.

L minut

Să ne oprim şi să analizăm puţin lucrurile: •

Cel mai adesea, obişnuim să privim lucrurile în prima manieră, „în dezacord". Cu alte cuvinte, evităm problemele, cauzele acestora, domeniile în care ne limitează, eşecul, lucruri pe care le facem în viaţa de zi cu zi ca şi în terapie.

Dar putem încerca şi altfel: să stabilim obiective de urmărit, cum să facem în loc să ne întrebăm „de ce?", să identificăm resurse şi, în final, învăţămintele trase de pe urma eşecului.

Pentru a evidenţia şi mai mult acest lucru, să încercăm şi următorul exerciţiu: A îi va povesti lui B „în dezacord" cum l-a cunoscut pe clarvăzătorul Y sau pe terapeut. De exemplu: „Am ajuns la Y într-o zi ploioasă. Era o groază de lume acolo şi am început să mă plictisesc grozav. Apoi mi-am zis că am nimerit într-o sectă etc.". Haideţi, curaj.

2 minute

Acum, schimbaţi maniera de a povesti: fiţi „în acord". Surprinzând lucrurile pozitive. „Când te-am văzut, ţi-am surprins privirea îndreptându-se asupra mea şi asta m-a impresionat plăcut. Apoi, mi-am întâlnit terapeutul şi m-am simţit deodată încrezătoare. Ploua, dar atmosfera era atât de caldă etc.

2 minute

Analizaţi care au fost efectele şi diferenţele pe care le-aţi resimţit emiţând/receptând povestirea de o manieră pozitivă/negativă (în acord/dezacord). Discutaţi împreună.

2 minute

Exprimându-vă „în dezacord" vă veţi exprima în termenii eşecului. E un lucru trist, veţi crea o atmosferă apăsătoare, care va reda un sens tern vieţii pentru că fiecare lucru pe care îl rostiţi reprezintă o problemă. Altfel, „în acord", fiecare lucru pe care îl trăiţi se transformă din problemă în oportunitate, o ocazie de a face ceva diferit. Când folosiţi termenii „problemă", deci „în dezacord", sunteţi supărat, blamaţi, abandonaţi, faceţi de mai multe ori aceeaşi greşeală şi asta vă dă o stare generală negativă. Trebuie să ştiţi că dacă veţi continua să faceţi ceea ce aţi făcut dintotdeauna, veţi obţine întotdeauna aceleaşi rezultate.

Dacă nu obţineţi ceea ce vreţi, încercaţi altfel, schimbqţi-vă comportamentul şi, nu uitaţi: nu există greşeli, există învăţăminte. Transformaţi-vă greşelile în învăţăminte.

Eşti vizual, auditiv sau senzorial? "

Să încercăm un alt exerciţiu. B va vorbi despre ultima sa zi petrecută aici, în vreme ce A va observa dacă B se exprimă utilizând cu precădere termeni vizuali, auditivi sau senzoriali. De exemplu, un vizual va spune „văd partea bună a lucrurilor", un auditiv „încă aud vorbind", sau „sunt sensibil la sunete", iar un senzitiv „simt, mi-e teamă, mă simt trist" etc.

Va vorbi despre ultima zi pe care a petrecut-o aici, în mod spontan, fără a încerca să se exprime cu precădere în termeni vizuali, auditivi sau senzoriali, în acest timp, A observă, încercând să surprindă nuanţa dominantă a partenerului său, acordându-se cu acesta. Astfel, dacă B îl priveşte, A îl va privi şi el; dacă B se mişcă, A face aceleaşi mişcări etc.

2 minute în final A va da verdictul: vizual, dacă B s-a exprimat în termeni vizuali relatând despre lucruri pe care le-a văzut, auditiv, dacă este vorba despre lucruri pe care le-a auzit, sau senzorial, dacă a simţit cutare sau cutare lucru.

L minut

Să însoţim discursul celuilalt

Acum, că aţi învăţat cum să vă exprimaţi şi cum să-l ascultaţi pe celălalt, refaceţi exerciţiul, schimbând rolurile. A va vorbi despre ultima zi pe care a petrecut-o aici, în vreme ce B va face două lucruri deodată: va observa dacă A se exprimă în termeni vizuali, auditivi sau senzoriali, fără a discuta cu el şi îl va însoţi pas cu pas de-a lungul discursului, observându-l privirea, făcând discret aceleaşi gesturi, îl va

observa şi îl va însoţi în acelaşi timp l minut

Este momentul ca B să-şi expună concluzia. Acum, A îi va descrie lui B cum s-a simţit ascultat şi „însoţit" de el. De exemplu, dacă A este dominat vizual, B îl poate acompania spunându-l: „văd ce vrei să spui", dacă este auditiv – „aud ceea ce-mi spui" etc. Când aţi terminat, despărţiţi-vă de partener şi căutaţi-vă un altul pentru ultimul exerciţiu.

Dansul în dialog

Hotărâţi-vă de la început cine este A şi cine este B. Tu, A, vei începe să dansezi în faţa noului partener. Nu te întoarce, continuă să fii expresiv. B va încerca să te acompanieze cu aceleaşi mişcări sau mişcări de răspuns. Căutaţi să stabiliţi un raport plăcut, un dialog între voi.

L minut

Acum B este cel care va începe să danseze, A, iniţial observând fără a se mişca, urmând apoi să-l acompanieze pe B.

L minut l minut l minut

Acum A dansează, iar B îl va acompania. Acum va dansa B, iar A îl va acompania.

În această etapă, începeţi să vă pasaţi unul altuia iniţiativa. Când A, când B va fi cel care trebuie să creeze acordul, iar în timp nimeni nu va şti cu siguranţă ce rol joacă.

2 minute

Cooptaţi treptat şi celelalte perechi din jurul dumneavoastră. Fiţi mai întâi patru, apoi opt încercând în permanenţă să realizaţi acordul dorit.

3 minute

Adunaţi-vă în cerc şi, prin intermediul mediatorului, luaţi cuvântul pentru a vă exprima opiniile, impresiile, dacă sunteţi „în acord" sau „în dezacord" în viaţa de zi cu zi şi cum vă afectează acest lucru.

Număr de persoane: 4-20. Durata: 60-l20 minute. Suport material: muzică lentă.

XI.30. S. Terapie şi meditaţie: cele patru poziţii

Introducere în acest capitol'urmează să explorăm diferitele „poziţii" în care ne situăm în mod curent, atunci când privim către propriu nostru interior:

Mai întâi, aşa-numita poziţie de introspecţie – proiecţie:' atunci când luăm act de gândurile, sentimentele, emoţiile, opiniile şi judecăţile proprii privind în interiorul nostru.

Proiecţia: este o contemplare a interiorului prin intermediul privirii altora: oare ce gândeşte despre mine persoana care mă priveşte acum?

Poziţia meta. Este o autoevaluare pe care o realizăm privindu-ne dinspre exterior. Este ceea ce facem adeseori prin hipnoză: ne analizăm din exterior, evidenţiind gânduri, fapte, acţiuni proprii, pe care fie că le acceptăm, fie căutăm să le modificăm construind în acest sens diverse strategii.

A patra poziţie, mai puţin obişnuită, meditaţia, în sensul oriental al termenului. Este ca şi cum v-aţi situa undeva departe, detaşat de tot ceea ce se întâmplă, un martor care observă, contemplează, fără a face niciun fel de apreciere pozitivă sau negativă. Sunteţi asemenea unei camere de luat vederi care filmează evenimente fără a le influenţa în vreun fel şi fără a le judeca.

Să trecem la practică. Descriere:

Alege-ţi un nou partener, de preferinţă unul pe care îl cunoşti mai puţin sau chiar deloc. Aşezaţi-vă confortabil unul în faţa altuia, pe jos sau în fotoliu. Sunteţi deja în măsură să vă daţi seama de partea cui este iniţiativa.

Apropiaţi-vă genunchii. Poziţionaţi-l faţă în faţă sau genunchi între genunchi. Luaţi-vă mâinile unul altuia.

Priviţi-vă. Priviţi un singur ochi, mereu acelaşi. Nu trebuie să exprimaţi nimic. Nu aveţi nimic de dat, nici de luat. Pur şi simplu contemplaţi-vă!

L. Vă situaţi în prima poziţie: introspecţie

Intră în contact cu tine însuţi, neîntrerupând niciun moment contactul cu celălalt. Respiră relaxat. Observă-l privindu-l mereu un singur ochi. Poţi extinde aria de observaţie la întreaga faţă, ba chiar la persoana partenerului, dar nu-ţi dezlipi privirea de la punctul iniţial. Spune: „Totul e bine în legătură cu ceea ce văd. Accept. să contemplu persoana din faţa mea. aşa cum aş contempla un apus de soare, fără a dori să schimb nimic".

L minut

Observă care-ţi sunt gândurile pe care le împărtăşeşti în legătură cu partenerul. Spune-ţi: „Totul e bine în legătură cu gândurile mele, oricare ar fi acestea. Accept. Totul e bine în raport cu ceea ce gândesc despre această persoană".

L minut

Observă care-ţi sunt senzaţiile corporale şi sentimentele în prezenţa acestei persoane şi acceptă-le. „Totul e bine în legătură cu ceea ce simt şi aş putea simţi pentru această persoană, nu vreau să schimb nimic. Totul e bine cu sentimentele şi emoţiile mele." l minut în fine, judecăţile pe care le emiţi vis-a-vis de partenerul tău: „Oricare ar fi acestea, totul e bine. Le accept exact aşa cum sunt".

„l minut 2. A doua poziţie: proiecţia

Imaginează-ţi acum că te priveşti prin intermediul colegului. Este o poziţie în care te situezi atunci când eşti privit de cineva cu insistenţă. „Ce gândeşte celălalt despre mine. Ceea ce gândeşte despre mine este bine." l minut „Ce vede la mine? Ce îi atrage mai cu seamă atenţia? Şi asta este

bine." l minut „Ce gândeşte despre mine? Orice-ar gândi, totul e bine pentru mine." l minut „Care sunt sentimentele sale la adresa mea? Oricare-ar fi acestea, sunt bine. Pot să le accept ca atare." l minut

Meta, poziţia observatorului din PNL închide ochii, rămânând în aceeaşi poziţie ca mai înainte. Imaginează-ţi că te dedublezi. Corpul tău rămâne pe loc, dar tu, ca observator, ter deplasezi la oarecare distanţă. Te priveşti. Eşti în relaţie cu o altă persoană, încearcă să analizezi ce se întâmplă cu tine într-o atare situaţie. Cine eşti? Care îţi sunt sentimentele faţă de persoana cu care eşti în contact? I le vei împărtăşi oare? Dacă da, integral sau parţial? Ce vei alege să-l spui şi ce vei trece sub tăcere? Vei stabili o legătură intensă cu această persoană, în această seară? Nu ai nici cea mai mică obligaţie. Vei rămâne acolo? Simţi contactul cu ea? E posibil ca tu să te simţi într-o conexiune intensă cu persoana din faţa ta, fără ca reciproca să fie valabilă. Ce crezi că-şi închipuie celălalt despre tine? E o impresie care se apropie de propria ta evaluare? Îi vei vorbi despre asta pentru a testa corectitudinea proiecţiei pe care ai făcut-o? Te invit să te concentrezi acum mai ales asupra aspectelor pozitive, valorizante, ale aceastei persoane şi cu legătura pe care aţi stabilit-o. Alege, de exemplu, ceea ţi s-a părut agreabil în privirea sa, în expresia feţei, în poziţia, hainele cu care este îmbrăcată etc.

L minut

Contemplează, de asemenea, sentimentele pozitive pe care ţi le inspiră: stimă, consideraţie, dragoste.

L minut

Care ţi se pare a fi calitatea sa cea mai importantă?

30 secunde

Ce îi place cel mai mult în viaţă?

30 secunde

Deschide ochii şi priveşte-L. Ce s-a schimbat în interpretarea ta?

L minut 4. A patra poziţie: poziţia de meditaţie închide ochii rămânând în aceeaşi poziţie, îndepărtează-te din ce în ce mai mult de propriul corp. Plasează-te undeva în afara camerei. Transpune-te în acea „cameră de luat vederi" despre care vorbeam. O cameră de luat vederi care nu se implică nici raţional, nici sentimental. Devino martor al experienţei tale cu acea persoană, fără a evalua, fără a dori să modifici nimic. Pur şi simplu, martor imparţial al prezentului.

2 minute

Lasă mâinile şi genunchii partenerului. Instalează-te confortabil în fotoliu. Menţine-ţi ochii închişi. Rămâi nemişcat şi respiră. Concentrează-te asupra regiunii nasului. Simte aerul proaspăt pe care îl inspiri, pe cel cald pe care îl expiri. Observă toate senzaţiile pe care le resimţi pe porţiunea dintre nas şi buza superioară: prospeţime sau căldură, tensiune sau relaxare, uscăciune sau umiditate. înţepături. gâdilituri. vibraţii. centimetru cu centimetru.

2 minute

Observă pur şi simplu fără a face nimic altceva. Fii martorul propriilor tale senzaţii. Ca şi cum ai privi totul din exterior. Nu fi preocupat de modul în care respiri: folosind pieptul sau abdomenul. Reţine că toate exerciţiile de respiraţie din Yoga, zen sau meditaţii au acelaşi scop: menţinerea cât mai ocupată a' minţii pentru a o reţine în prezent şi a o împiedica să evadeze în trecut, viitor sau aiurea.

2 minute

Dacă atenţia îţi este distrasă de la exerciţiu, nu te

învinovăţi. Respiră profund, o singură dată, după care reia respiraţia normală.

Respiră. Observă că senzaţiile se perindă una după alta, din moment în moment. Nimic nu durează o veşnicie. Totul pleacă aşa cum a venit. Este legea nepermanenţei lucrurilor.

Observă senzaţiile de durere care apar uneori în anumite părţi ale corpului.

Şi ele se supun aceleiaşi legi. Dispar la fel de uşor cum au apărut.

Nu te ataşa de ele. Procedând astfel vei reuşi să reduci dependenţa de suferinţă, în fapt, dependenţa însăşi dă naştere suferinţei, în acelaşi mod,.

Contemplează senzaţiile plăcute. Nu te ataşa nici de acestea. Motivul este acelaşi.

Exersează astfel prima lege a meditaţiei: cea a detaşării. Aplic-o în raport cu tot ceea ce ţi se întâmplă în viaţă. Lasă suferinţa să treacă fără a o opri din drumul ei şi fără a o transforma în motiv de dependenţă. Aminteşte-ţi de ceea ce a spus Buddha: „Nimeni nu vă poate face un rău dacă voi nu acceptaţi".

2 minute în aceeaşi manieră, raportează-te la senzaţiile plăcute, Priveşte-le ca pe un dar. Profită de pe urma lor atunci când sunt prezente. Nu te ataşa însă de ele. Nu este cazul să suferi atunci când nu ai parte de ele.

, l minut

Continuă să te priveşti din exterior. Concentrează-te acum asupra senzaţiilor feţei.

L minut

Pielii şi a gâtului.

L minut

Nu căuta nimic în mod special. Contemplarea ta nu are

un scop pro-priu-zis. Este pasivă. Primeşte stimuli. Aceştia pot să vină sau să nu vină. Nu are nicio importanţă. Pur şi simplu continuă să te observi.

L mir

Urmează pieptul şi abdomenul. V

J începe să cobori pe umeri şi de-a lungul braţelor, în fine, de-a lungul picioarelor.

Icela

Ridică-ţi picioarele la nivelul capului. Observă.

Aici, meditaţia ta a luat sfârşit. Reintegrează-te respiră profund, întinde-te, deschide ochii. Discut' experienţa împărtăşită.

Adunaţi-vă apoi în cerc pentru a dialoga r '

Număr de persoane: 2-20. Durata: 60-l00 minute. Suport material: niciunul. Iute

^copul stânga, lătoarea ha stânga evita un 3 minute de a-ţi 3 minute

Capitolul XII

A acţiona

XII.16. D. Mi-e teamă de ceilalţi!

Descriere:

N. B.: Fiecare etapă a exerciţiului este numerotată, iar durata sa specificată alăturat. Este un exerciţiu pe care l-am propus unui grup format din persoane a căror teamă de ceilalţi se manifestă cu intensitate sporită. Toate indicaţiile de mai jos vă vor da o idee adecvată cu privire la ritualul pe care obişnuiesc să îl impun la şedinţele unde sunt animator.

Alegeţi-vă ca partener o persoană care vă inspiră teamă. Veţi avea rând pe rând rolul de „înspăimântat" şi „înspăimântător".

' 2 minute 1. Rămâneţi în picioare, unul în faţa altuia, la o distanţă de aproximativ l m unul de altul. Priviţi-vă în

tăcere. Tu, cel care te temi, analizează-ţi interlocutorul, din cap până în picioare. Plimbă-te în jurul Lui, schimbă-ţi mereu unghiul de vedere. Nu rata niciun detaliu. Atenţie! Fă toate acestea fără să-l atingi.

4 minute 2. Plasează-te din nou în faţa partenerului. Retrage-te câţiva paşi. Priveşte-l de la distanţă, începe să te apropii. La fiecare jumătate de pas, opreşte-te pentru a constata ce sentimente te domină. Eşti relaxat? Continuă să te apropii. Lent, privind mereu la persoana din faţa ta, apropie-te cât mai mult posibil, dar fără să atingi. Acum te poţi hotărî asupra distanţei la care te simţi cel mai confortabil.

2 minute 3. Uită-te fix în ochii partenerului tău şi pronunţă-ţi prenumele. Repetă-l de câteva ori din ce în ce mai tare. Strigă-l!

2 minute 4. Fă acelaşi lucru cu prenumele său. Din ce în ce mai tare. Strigă-l!

2 minute 5. Încearcă să-l sperii prin gesturile tale, fără a-l atinge însă. Îndrăzneşte. Eliberează-te de propria ta teamă, de cea pe care o-poţi provoca. Eventual, întinde-te brusc către el, oprindu-te la numai 2 cm. Strigă, dacă sim {i nevoia, în niciun caz, nu trebuie să râzi. Ar anula tot ceea ce faci.

2 minute 6. Opreşte-te. Este rândul celuilalt să te înspăimânte, nu contează cum, dar fără să te atingă. (Se va trece din nou prin toate etapele anterioare l-5 inversând rolurile.) 2 minute 7. Acum împingeţi-vă unul pe celălalt folosindu-vă de frunte, ca doi cocoşi. Strigaţi. Continuaţi. Dacă nu vă simţiţi bine folosind contactul direct, puteţi interpune între voi o batistă.

2 minute 8. Tu, cel care te temi, retrage-te cu un pas înapoi. Apleacă-te de la jumătate, până ce partea superioară

a corpului tău va ajunge paralelă cu podeaua. Partenerul îţi va ţine capul în mâini. Încearcă să revii în poziţia iniţială, în vreme ce partenerul te împiedică s-o faci. Haideţi! Mai cu forţă!

4 minute 9. Inversaţi rolurile.

4 minute 10. Luaţi fiecare câte o pernă şi faceţi faţă opozantului vostru. Scopul luptei: să ocupaţi locul adversarului împingându-l pe acesta la stingă, la dreapta, înapoi, nu contează unde, dar respectând următoarea regulă: mâna dreaptă va fi orientată în lateral spre podea, mina stingă în lateral spre tavan, înarmate cu pernele de rigoare pentru a evita un eventual accident nedorit, împingeţi!

3 minute 11. Inversaţi rolurile. Tu, cel care te temi, scopul tău este acela de a-ţi menţine poziţia. Strigă pentru a te apăra.

3 minute 12. Aşezaţi-vă faţă în faţă. Întindeţi-vă mâinile, cu palmele deschise spre exterior, astfel încât să întâlniţi palmele partenerului dispuse în acelaşi mod. Împingeţi-vă până ce îl vei determina să se retragă de pe poziţia pe care o ocupă. Haideţi. Puteţi să strigaţi!

3 minute 13. Aşezaţi-vă la un metru unul de celălalt. Tu, cel care te temi, întoarce-te cu spatele la partener. Acesta te va imobiliza strângându-te cu braţele în jurul corpului, închipuieşte-ţi că eşti prizonier şi că trebuie să lupţi pentru a te elibera de celălalt care-ţi paralizează orice mişcare. Haideţi!

2 minute într-un sens, 2 în celălalt 14. Reluaţi-vă locurile, unul în faţa celuilalt şi priviţi-vă. Tu, cel care te temi, apropie-te de partener şi atinge-l faţa. Mângâie-l părul! Strânge-l în braţe. Fă tot ceea ce simţi că este necesar pentru a deveni relaxat. Nu te grăbi, încearcă să realizezi o bună legătură cu persoana dinaintea ta. Sau pentru a fugi de ea,

pentru a-l spune nu.

3 minute 15. În fine, discutaţi, analizaţi tot ceea ce aţi trăit împreună de-a lungul exerciţiului. Aşezaţi-vă cu toţii în cerc. Explicaţi-vă cum aţi reuşit să vă diminuaţi sentimentul fricii. Dacă vi l-aţi diminuat. Dimpotrivă, dacă este şi mai rău decât la început. De ce? Cum aveţi de gând să procedaţi mai departe?

10 minute

Număr de persoane: perechi de câte două persoane.

Durata: 50-60 minute.

Suport material: o pernă la două persoane (facultativ).

Capitolul XIII

A fi în contact

Aceste exerciţii utilizează organele de simţ ca funcţii de contact: a vedea, a privi, a asculta, a auzi, a atinge, a explora. într-o relaţie susţinută cu celălalt.

XIII.4. D. Cunoaştere intensivă

Descriere:

Priveşte-l cu atenţie pe toţi membrii grupului. Scopul: evident, acela de a-ţi alege un partener. De data aceasta, este vorba despre un exerciţiu care va dura aproximativ o jumătate de oră şi în cadrul căruia se va realiza un contact intens şi constant.

Ridică-te şi alege-ţi partenerul pentru această „cunoaştere intensivă".

Căutaţi să vă aşezaţi cât mai confortabil şi la oarecare distanţă de celelalte subgrupuri, astfel încât să nu vă deranjaţi unii pe alţii.

Atingeţi-vă! Realizaţi un prim contact fizic – apropiindu-vă corpurile unul de altul – şi închideţi ochii în această poziţie. „Pătrunde" în interiorul tău şi meditează asupra propriei persoane înainte de a stabili contactul cu

celălalt. Respiră lent. Când te veţi simţi pregătit, deschide ochii şi priveşte-ţi colegul! Din acest moment, nu îţi vei mai dezlipi privirea de pe chipul său. Dacă sesizezi că celălalt a scăpat din vedere acest lucru, reaminteşte-l printr-un semn. Trebuie să rămâi în „contact" cu el şi cu tine însuţi. De fapt, cu cât este mai profund contactul cu partenerul, cu atât mai profund este contactul cu tine însuţi. Apropie-te mai mult de celălalt, astfel încât să-l atingi în acelaşi timp faţa, umerii, braţele, palmele.

Este momentul să decideţi care dintre voi este A şi care B. A va rosti pe râtid trei fraze, care încep cu cuvintele „văd.", „îmi închipui.", „simt.".

Ceea ce vezi este ceva real, ceva ce vede toată lumea. Ceea ce-ţi închipui este imaginea ta cu privire la celălalt, „îmi închipui că tu., ", în vreme ce a treia frază, „simt.", exprimă sentimentul, trăirea ta interioară.

J

Aşadar, A începe.

2 minute

Acum este rândul lui B. „Văd.", „îmi închipui că.", „simt.". De exemplu: „îţi văd sprâncenele încruntate", „îmi închipui că eşti neliniştit" şi, ca atare, „simt că mă distanţez de tine".

2 minute

Din nou A: „Văd. îmi imaginez. Simt.".

Acum este rândul lui B: „Văd. îmi imaginez. Simt.".

L minut l minut

Continuaţi să vă priviţi în tăcere. Este momentul să meditaţi la următoarea temă: „eu, încercând să-l cunosc pe celălalt". Acum, A îi va spune/lui B: „povesteşte-mi cine eşti.", iar B îi va răspunde. Haideţi!

L minut

Dacă B se opreşte, A va relua întrebarea. Nu uitaţi să vă priviţi continuu. Schimbaţi rolurile. B îi va solicita lui A să-l povestească despre el însuşi, iar A va răspunde. Faceţi acest lucru în ambele sensuri de vreo două, trei ori.

3 minute

Acum, A îi va spune lui B care este părerea sa despre dânsul: „cred că tu eşti.".

L minut l minut 3 minute l minut

B va face acelaşi lucru.

Şi din nou: A către B: „spune-mi cine eşti".

Apoi B. Repetaţi de câteva ori.

Închideţi ochii pentru un moment, înainte de a trece la următoarea etapă. Deschideţi-vă ochii, priviţi-vă. A va începe prin a-l spune lui B cum se simte – bucuros, trist – în preajma sa; ce îi evocă B din punctul de vedere al bucuriei sau al tristeţii.

L minut

Este rândul lui B.

L minut

Veţi continua după acelaşi scenariu, raportându-vă de data aceasta la sentimentele de teamă şi mânie. De exemplu: „Ceea ce îmi provoacă teamă la tine sau ceea ce mă irită este faptul că." 2 minute ură şi dragoste. „Mă simt aproape de tine. " sau „Mă simt respins de tine.".

2 minute

Pe parcursul următoarelor cinci minute, vorbiţi liber despre tot ceea ce simţiţi în raport cu celălalt. Terminaţi îmbrăţişându-vă, în picioare., atingându-vă genunchii, pieptul, abdomenul, aşezându-vă capul pe umărul celuilalt.

5 minute

Număr de persoane: câte doi, într-un grup de patru, până la maxim douăzeci de persoane.

Durata: 45 minute. Suport material: niciunul.

XIII. 14. G. Să facem față stresului în cele ce urmează, vei învăța să simți ceea ce este stresul, să-l simți în întreg corpul, în senzațiile tale fizice, în emoțiile și sentimentele tale. Vei simți cum te afli în relație cu o altă persoană. De asemenea, vei putea amplifica senzațiile pe care le încerci, vei amplifica stresul. Dacă ești capabil să amplifici stresul, ești capabil și să-l reduci.

Mai întâi, închide ochii și concentrează-te asupra propriei persoane. Ascultă zgomotele sau liniștea din cameră sau de afară.

Fii sensibil la temperatura aerului de la nivelul pielii și la căldura hainelor. însoțește-ți respirația până la nivelul abdomenului și, în același timp, conștientizează faptul că ești așezat pe un fotoliu sau pe un scaun. Simte greutatea corpului. simte-ți brațele și picioarele aflate pe punctul de a se destinde încă și încă și încă. Conștientizează sentimentele sau emoțiile care te animă în această clipă. Și, în timp ce ești destins, imaginează-ți situații de stres pe care le trăiești în viața de zi cu zi, atunci când ești mai vulnerabil: una sau două situații în care te temi, ești depășit, împovărat. Vizualizează aceste situații numai într-o imagine, acum că ești în contact cu tine însuți, simțindu-te aici și acum detensionat pe cât posibil, înainte de a înfrunta noi situații de stres, pe care le vei experimenta în curând.

Acum, deschide ochii și întâlnește privirea cuiva pentru cel puțin cinci secunde. Care este reacția ta știindu-te privit de celălalt? Acest lucru este deja un stres sau mai degrabă un agent stresant exterior. De fapt, stresul este răspunsul tău interior la agentul sau evenimentul stresant exterior. Și de tine depinde ca răspunsul să devină un stres interior sau o întâlnire. Iar în exercițiile pe care le vom face,

obiectivul va fi de a transforma stresul într-o întâlnire cu altcineva sau într-o întâlnire cu tine însuţi. Acum, încet, ridică-te şi mergi prin cameră foarte lent. Fii stăpân pe spaţiul din jurul tău şi când întâlneşti pe cineva, priveşte-l în ochi şi urmăreşte-l privirea până în momentul în care dispare din orizontul tău vizual, în acelaşi timp, fii sensibil la ceea ce poţi simţi acum. Continuă să mergi. Dacă simţi ceva, poţi să amplifici această senzaţie. Iar dacă poţi s-o amplifici, atunci poţi s-o şi diminuezi. Opreşte-te în faţa celui mai apropiat membru al grupului, cam la 30 centimetri distanţă. Este distanţa unei rigle obişnuite, ca acelea pe care le foloseam cu toţii la şcoală, dar, pentru fiecare, 30 de centimetri înseamnă altceva. Pentru unii, mai puţin, pentru alţii, mai mult. Fiecare cu cei 30 de centimetri ai săi. Ţineţi-vă de mâini şi decide-te: este cazul să experimentezi teama sau rămâne să te opreşti doar la contemplare? Ai putea juca pe ambele planuri deodată. Observă care îţi sunt reacţiile fizice: noduri în stomac, gâtul strangulat. Poate că salivezi sau, din contra, poate că ţi s-a uscat gura. N-are nicio importanţă. Pur şi simplu observă. Mai mult. Amplifică-ţi senzaţiile. Ţi se contractează şi mai mult gâtul sau stomacul, ţi se accentuează tremurul. Acesta este stresul! În momentul imediat următor, realizează contrariul: destresează-te. Pentru asta va trebui să respiri în felul următor – privindu-ţi în continuare partenerul: expiră cu forţă, dar lent, contractându-ţi toracele şi abdomenul. Dă afară tot aerul, iar când vei simţi nevoia profundă, setea de a inspira, fă-o în mod spontan. Lasă aerul să intre liber în plămâni, fără a te forţa, pasiv. Respiră astfel, cam de două ori mai lent decât în mod normal. Expiră odată cu aerul şi tensiunile interioare, iar apoi asistă pasiv la propria ta inspiraţie spontană. Priveşte persoana din faţa ta. Priveşte înăuntrul tău. N-ai

nimic de-transmis, nimic de primit. Contemplă pur şi simplu, rezistă.

Acum, fără să vorbeşti, schiţează un gest de mulţumire partenerului şi treci mai departe privind mereu, observând în permanenţă ce se petrece în interiorul tău. Acum opreşte-te în faţa următoarei persoane şi, privind-o în ochi, începe s-o analizezi, s-o explorezi, mai bine zis, exact aşa cum procedează un copil cu mama sa. Atinge-l faţa cu mâinile şi toate acestea în timp ce o fixezi cu privirea. Observă! Fii tandru cu tine însuţi şi cu partenerul tău. Eventual, mângâie-l acea parte a feţei pe care o simţi contractată, supusă stresului, privindu-l totodată în ochi. Mulţumeşte-l şi alege pe altcineva. Vei avea astfel ocazia să cunoşti mai multe persoane din grup. În continuare, veţi proceda astfel: cel mai mare dintre voi va lua mâna celui mai scund (fizic) şi o va aşeza pe acea parte a corpului cu care resimte de obicei stresul, teama. Ar putea fi reprezentată de ceafă, gât, stomac, burtă, ochi, dinţi, gură. Masează acea porţiune – folosind mâna celui mai scund dintre voi. Priviţi-vă. Ghidează-l mâna astfel încât atingerea să fie tandră sau apăsată, după cum simţi nevoia. Apoi, schimbaţi rolurile. După ce aţi terminat, mulţumiţi unul altuia şi spuneţi: „Mă numesc. Şi acum mă simt. (senzaţia pe care o ai în acel moment) ". Realizează cam trei astfel de şedinţe cu trei parteneri diferiţi şi fără a intra mai mult în vorbă cu aceştia.

3 minute

După ce a-ţi realizat acest exerciţiu cu trei persoane diferite, aşezaţi-vă în cerc, iar unul dintre voi se va ridica, va face un pas înainte şi, uitându-se la un altul, va spune: „Mă numesc. şi acum mă simt.", o singură frază, după care se va aşeza la locul său. Fiecare dintre voi va face acelaşi lucru.

3 minute

Ridicaţi-vă acum şi pregătiţi-vă pentru o fază mai activă, probabil mai stresantă pentru unii dintre voi. Alegeţi-vă un partener care vă inspiră teamă. Grupaţi-vă doi câte doi şi împrăştiaţi-vă prin toată camera, astfel încât să păstraţi între perechile formate o distanţă de aproximativ un metru. Priviţi-vă ochi în ochi şi. înfricoşaţi-vă unul pe altul: faceţi grimase, apropiaţi-vă, strigaţi – acoperind vocea celuilalt – dar nu vă atingeţi. Cu forţă! Puteţi să vă prefaceţi că-l veţi lovi pe celălalt, dar fără să-l atingeţi. Faceţi tot ce vă trece prin cap, dar nu vă atingeţi. Nu este cazul să vă temeţi de propriile voastre voci. Observaţi ce se petrece cu voi atunci când priviţi. Haideţi! Cu putere!

L minut

Ceea ce aţi făcut până acum nu a fost decât un mic exerciţiu de învăţare. De data aceasta, urmează să repetaţi ceea ce aţi învăţat, dar de două ori mai puternic şi cu un alt partener. Veţi face un asemenea zgomot, încât nu vă veţi mai înţelege unii cu alţii. Să fie pe cât de asurzitor, pe atât de stresant. Căutaţi să vă speriaţi partenerul! Să-l atingeţi! Haideţi! Nu vă opriţi timp de l minut

Stop! Schimbaţi perechile! Urmaţi indicaţiile pentru a vă putea atinge obiectivele. Veţi reîncepe, toţi odată, doar în momentul în care moderatorul va da semnalul: „Haideţi.". Atunci veţi striga partenerului tot felul de injurii, nu contează care, doar să nu vă opriţi.

L minut

Faceţi gesturile pe care le doriţi, dar nu evitaţi să strigaţi: mâniaţi-vă, simţiţi asta. Şi, mai ales, să nu existe discordanţă între ceea ce ziceţi şi ceea ce mimaţi. De exemplu, nu vei spune „Du-te." surâzând. Veţi anula prin surâs ceea ce exprimă corpul şi vocea voastră. Compuneţi-vă

o mimică agresivă, mânioasă, care să-l repugne celuilalt şi să-l înspăimânte. Nu vă opriţi înainte ca moderatorul să zică stop. Haideţi.

L minut

Stop! Priviţi-vă în tăcere. Observaţi ce se întâmplă în voi şi în partenerii voştri. Cum vă provocaţi frica, cum vă lăsaţi atins de ea şi cum o diminuaţi: fie reducându-l efectul asupra voastră, fie înfruntându-l pe celălalt, făcându-l faţă.

Acesta a fost un exerciţiu pregătitor. Aşezaţi-vă din nou în cerc. Aşezaţi în mijloc un scaun rotativ. Un voluntar – dar fiecare dintre voi va face acest' lucru – se va aşeza pe el. Faceţi exact ca mai înainte: ţipaţi la el, strigaţi-l orice injurie, nu contează dacă este adevărată sau falsă, dar nu vă opriţi nicio clipă. Cel din mijloc se va apăra strigând de asemenea, încercând să acopere vocile celqr din jur, privindu-şi în ochi „adversarii", întorcându-se spre fiecare dintre ei, dar fără a-l lovi. Dacă sunteţi mai mult de şase persoane, doi sau trei dintre voi se pot aşeza în spatele celorlalţi şi să-l „îndemne" lovindu-l uşor pe spate şi reamintindu-le: „Continuaţi! 'Nu vă opriţi!", constituind, cu alte cuvinte, suportul, sprijinul extern pentru agresiune. După un minut, animatorul va striga STOP şi va invita pe următorul voluntar în mijloc. Haideţi.

L minut

Animatorul va asigura câte un minut fiecărei persoane. Când aţi terminat şi această etapă, alegeţi-vă fiecare câte un partener cu care să analizaţi ceea ce s-a întâmplat până acum. Împrăştiaţi-vă prin cameră, astfel încât să nu vă deranjaţi unii pe alţii.

Aşezaţi-vă şi discutaţi despre „Cum am făcut eu sau cum ai făcut ta pentru a evita implicarea în exerciţiu": „Am văzut că râdeai tot timpul", „Nu am strigat mai deloc. Cred că

nu prea mi-am intrat în rol". Apoi, cum aţi procedat pentru a vă amplifica emoţiile şi, în fine, cum le-aţi diminuat: simţind foarte puternic ceea ce trăiţi sau stăpânindu-vă teama, pentru a face faţă celuilalt sau celorlalţi şi pentru a nu vă lăsa doborât.

5 minute

Mulţumiţi-l partenerului. Alege un altul. Urmează să faceţi un masaj pentru detensionare. Hotărâţi-vă cine va face primul masajul, iar tu, cel ce urmează să-l primeşti, aşază-te pe podea, pe pat sau în fotoliu, indică acea parte a corpului pe care o simţi de obicei încordată şi pe care ai vrea să o destinzi. Aşază-te pe spate sau pe burtă şi indică-l partenerului porţiunea corpului pe care doreşti să ţi-o maseze. Te va masa aşa cum ştie el. Cu tandreţe. în tăcere. Puteţi să vă masaţi partenerii pe sau pe sub haine dacă doriţi să aveţi un contact direct cu pielea. Schimbaţi rolurile de câte două ori.

5 minute

La sfârşit, aşezaţi-vă în cerc şi discutaţi cinci-zece minute tot ceea ce aţi trăit în timpul întregii'şedinţe.

Număr de persoane: patru, până la maxim douăzeci de persoane. Durata: 60, până la 100 minute. Suport material: niciunul.

XIII.44. D. Primind şi oferind tandreţe

Aşezaţi-vă în cerc (dacă nu sunteţi decât doi, aşezaţi-vă unul în faţa altuia). Aşezaţi-vă mâna dreaptă, cu palma îndreptată în jos, pe mâna stângă a vecinului, care are palma orientată în sus. Închideţi ochii, imaginaţi-vă că oferiţi tandreţe sau energie prin mâna dreaptă şi că primiţi tandreţe sau energie prin cea stângă. Energia circulă deci de la stângă spre dreapta. Con-centraţi-vă asupra tandreţii, pe care o primiţi şi o oferiţi. Vă creşte astfel capacitatea de a

primi/oferi tandreţe.

Dacă vă simţiţi braţul tensionat, nu veţi fi un bun „conductor" de tandreţe. Relaxaţi-vă deci umerii, braţele, ridicaţi-vă mâinile, ţinându-le orizontal, cu coatele îndoite, dar nu la o înălţime prea mare. Începeţi să vă îndepărtaţi uşor mâinile unii de alţii, cam cu un centimentru. Atât de lent, încât toată operaţia să vă ia aproximativ un minut. Meditaţi. Nu rupeţi însă, în niciun caz, lanţul pe care îl formaţi. Dacă ceva vă deranjează, gândiţi-vă că va trece tot aşa de uşor cum a şi venit, închipuiţi-vă că sunteţi străbătuţi de un fluid care intră prin mâna voastră stângă şi iese prin cea dreaptă, îndepărtaţi-vă mâinile până când veţi înceta să vi le atingeţi, dar nu depăşiţi limita de unde nu mai simţiţi prezenţa celeilalte mâini. Închipuiţi-vă că această energie pe care o simţiţi circulă cu un plus de forţă şi viteză, cu o mare uşurinţă, de la stânga la dreapta. Rămâneţi în această poziţie şi deschideţi uşor ochii. Priviţi-vă mâinile. Le puteţi îndepărta sau apropia de cele ale vecinilor, dar fără a vă atinge, nu mai mult de acea distanţă de la care nu veţi mai putea simţi prezenţa celuilalt. Priviţi-vă unii pe alţii lăsând mâinile la distanţa care vă convine, cel puţin cinci secunde. Adică cel puţin atât cât vă este necesar pentru a stabili un contact efectiv; timpul necesar pentru a Vă expune privirii celuilalt. Acum, că aţi stabilit contactul, este momentul să vă alegeţi un partener. Plasaţi-vă unul în faţa celuilalt. Adunaţi-vă forţa necesară pentru a spune „da" sau pentru a spune „nu", dacă ceva nu vă convine pentru moment. Dacă cineva rămâne fără partener, se poate alătura unei alte perechi pentru a forma un grup de trei. Plasaţi-vă mâinile în faţa celor ale partenerului, la o oarecare distanţă, vertical. Priviţi-vă! Observaţi ce se întâmplă între mâinile voastre, fără a vă atinge. Veţi sesiza ceva ce am putea numi energie,

tandreţe, care se transmite între mâinile voaslre şi deci între voi înşivă.

L minut

Atingeţi-vă mâinile unul altuia. Cel mai înalt dintre voi va începe să-l conducă pe cel mai scund, foarte încet. Puteţi face mişcări simetrice, asimetrice, mâinile fiind independente. Una dă, cealaltă primeşte. Daţi frâu liber fanteziei. Ceea ce contează este să observaţi ce se întâmplă efectiv în cadrul acestei relaţii, în care unul conduce, iar celălalt se lasă condus, unul dă, iar celălalt primeşte. Oferiţi tandreţe, plăcere! 'Puteţi să vă mişcaţi mâinile înainte şi înapoi. Puteţi chiar să şi dansaţi. Pentru a simţi mai bine, puteţi închide pentru un moment ochii, apoi deschideţi-l pentru a restabili contactul vizual cu partenerul.

L minut

Inversaţi rolurile. Acum, cel scund îl va conduce pe cel mai înalt. El oferă, iar celălalt primeşte. Va face tot soiul de mişcări, urmărind în permanenţă capacitatea acestuia de a se plia pe mişcarea indusă, fără a fi nevoie de imbolduri suplimentare şi fără a-l pune în dificultate. Celălalt va fi atent la impulsurile pe care le primeşte, la menţinerea legăturii, abandonându-se partenerului, orice ar face acesta. Acceptă tot ceea ce face partenerul fără a încerca să modifici nimic, ca şi cum ai contempla o cascadă. Fă tot ceea ce trebuie pentru a recepţiona cât mai bine plăcerea de a fi împreună. Haideţi.

L minut

Vom trece acum la o fază ceva mai subtilă. Vă veţi pasa unul altuia responsabilitatea de a conduce mişcarea, dar fără a vă atenţiona verbal în prealabil. Veţi fi însă în permanenţă conştienţi cu privire la cine şi-a asumat rolul de conducător. Renunţaţi la orice luptă pentru preluarea controlului.

Acordaţi toată atenţia partenerilor voştri, conducând sau abandonându-vă. Atunci când conduceţi, faceţi-o cu tandreţe şi realizaţi amândoi, în acelaşi timp, momentul schimbării rolurilor sub impulsul unuia şi cu acordul celuilalt.

2 minute

Acum, ţinând în continuare ochii închişi, treceţi la o fază şi mai subtilă a exerciţiului, în care fiecare conduce şi fiecare urmează. Nu ştiţi însă cine ce rol are. Vă aflaţi într-o relaţie în care lucrurile se armonizează fără lupte pentru putere.

2 minute

Terminaţi, deschideţi ochii, priviţi-vă, lăsaţi-vă mâinile şi despărţiţi-vă în tăcere de partener, mulţumindu-l fără cuvinte.

L minut

Schimbaţi-vă partenerul. Stabiliţi contactul vizual. Cel mai mic de înălţime îşi va poziţiona mâinile în apropierea feţei celui mai mare, fără să-l atingă. Tu, cel înalt, închide ochii. Tu, cel scund, încearcă să transmiţi prin intermediul mâinilor, către faţa celuilalt, toată tandreţea de care eşti în stare. Apropie lent mâinile de faţa sa, până ce îl atingi. Transmite-l tandreţe. Rămâi aşa pentru o clipă, apoi începe din nou să-ţi îndepărtezi mâinile lent, până la limita la care îi mai simţi încă prezenţa, reflectată de un fel de aură de căldură, de energie. Pentru unele persoane, această distanţă este de un centimetru, pentru alţii de cinci, zece sau douăzeci. Observă care este aceasta în cazul de faţă.

L minut

Păstrează mâinile la această distanţă. Tu, cel care ai rămas cu ochii închişi şi tu simţi care este distanţa la care sunt plasate mâinile partenerului. Deschide ochii şi verifică dacă estimarea a fost corectă.

Mâinile partenerului sunt reci sau calde, grele sautugoarc. Toate acestea 5: consideraţii care împiedică un contact efectiv cu

Repetaţi exerciţiul inversând rolurile, închideţi încă o dată ochii. Persoana mai înaltă îşi va pune mâinile pe faţa sau lângă faţa celui scund, la oarecare distanţă. Şi observaţi care este senzaţia pe care o resimţiţi atunci când oferiţi sau primiţi tandreţe. Apropie-te până vei atinge faţa celuilalt. Oferă din plin tandreţe, în acest timp, cel care primeşte nu trebuie să fie preocupat dacă llbliotena erajaneassă jjjjjfr. Năvodari nt m sunt, fără a dori să schimbaţi ceva. Primiţi plăcerea ce vi se oferă! Dacă o doriţi altfel, este pentru a vă împiedica să o simţiţi aşa cum e. Acum, depărtează mâinile la l-2 cm şi procedează ca mai înainte. Caută distanţa maximă până la care simţi prezenţa celuilalt sub formă de căldură sau înţepături, apoi celălalt va deschide ochii pentru a evalua această distanţă.

Reîncepeţi exerciţiul, de data aceasta amândoi în acelaşi timp. Aşezaţi-vă din nou mâinile aproape de faţa partenerului, apropiaţi-le, atingeţirvă. Închideţi ochii pentru a simţi mai bine, primiţi tandreţea aşa cum vi se oferă şi oferiţi-o aşa cum simţiţi că este cazul în acest moment. După ce aţi trecut de etapa atingerii, depărtaţi-vă mâinile foarte, foarte încet la distanţa maximă la care mai simţiţi prezenţa celuilalt. în fine, deschideţi ochii. apreciaţi această distanţă. coborâţi mâinile. mulţumiţi-l partenerului fără cuvinte.

Alegeţi-vă un alt partener. Aşezaţi-vă unul în faţa celuilalt pe un scaun sau chiar pe jos. Persoana mai înaltă va începe să mângâie cu ambele mâini una din mâinile celui mai scund, închideţi ochii pentru a vă concentra mai bine asupra a ceea ce simţiţi. Cel mai înalt oferă plăcere celui mai scund, dar în acelaşi timp şi primeşte. Cu cât primiţi mai multă

plăcere, cu atât mai multă puteţi oferi, în vreme ce partenerul mai mic, cel care primeşte, va accepta plăcerea aşa cum vine ea, fără a o judeca în vreun fel. Primiţi-o aşa cum vine şi veţi simţi cea mai mare plăcere cu putinţă. Cu cât sunteţi mai capabili de a primi, cu atât mai mult va putea oferi celălalt. Continuaţi cu ochii deschişi, doar că unul singur va fi în postură de receptor. El nu are nimic de făcut în afară de a primi plăcere, printr-o singură mână. Persoana înaltă de statură este pe post de donator, cu ambele mâini. Observaţi ceea ce se întâmplă.

Schimbaţi rolurile. Cel. Scund oferă tandreţe folosindu-se de ambele mâini, cel mai înalt o primeşte în mod pasiv, cu o singură mână. Învăţaţi să daţi înapoi ceea ce aţi primit şi deschideţi ochii continuând să oferiţi şi să primiţi tandreţe. Mulţumiţi-vă unul altuia aşa cum simţiţi că vreţi s-o faceţi în acest moment.

Schimbaţi-vă din nou partenerul. Aşezaţi-vă faţă în faţă, păstrând o distanţă de aproximativ un metru în raport cu perechile vecine. Rămâneţi nemişcaţi un moment, privindu-vă ochi în ochi. Unul dintre voi, care se hotărăşte primul, va face o mişcare: un gest simplu, scurt. Apoi aşteaptă. Celălalt va răspunde în felul său, în aceeaşi manieră. Primul va replica la rjndul său cu o nouă mişcare: ridicarea unei mâini, a unui picior, o mişcare a capului. Fiecare va avea câte patru-cinci secunde la dispoziţie, învăţaţi astfel să dialogaţi: acţiune, răspuns, răspuns la răspuns sau la acţiune, răspuns. Unul singur acţionează, celălalt observă şi urmează, în răspunsul pe care îl oferiţi plecaţi de la sfârşitul acţiunii partenerului adăugind ceva în plus. Dialogaţi astfel în jur de 3 minute

Continuaţi-vă dialogul, dar fără a şti exact cine acţionează şi cine răspunde. Sunteţi în acţiune cu celălalt şi

în acelaşi timp cu fondul muzical (Vangelis). Nu ştiţi prea bine cine oferă şi cine primeşte, concentrându-vă atenţia asupra a ceea ce oferiţi şi primiţi.

Acum, fiţi atenţi la cei din jur. Puteţi chiar să vă apropiaţi şi să vă aşezaţi câte patru, apoi câte şase etc., cu condiţia să vă aflaţi în armonie cu ceilalţi. Această parte a exerciţiului s-ar putea denumi „armonie": fiecare dă, oferă, primeşte, fără să ştie cu exactitate când şi în ce postură se află.

2 minute

Revedeţi-vă partenerii de pe parcursul exerciţiului şi spuneţi-l fiecăruia ce anume aţi simţit la anumite momente de timp. Pe scurt. Fiţi foarte concret: la momentul cutare, am simţit. când tu ai făcut.

3 minute

* în fine, aşezaţi-vă cu toţii în cerc şi vreme de zece-cincisprezece minute împărtăşiţi ceea ce aţi trăit pe parcursul acestei experienţe. Cum aţi putut oferi/primi tandreţe. Animatorul grupului va da cuvântul fiecăruia dintre voi.

15 minute

Număr de persoane: 2-20. Durata: 60-l00 minute. Suport material: niciunul.

Partea a patra

REZISTENTA LA SCHIMBARE

Capitolul XIV

Introiecţia

XIV.4. D. învaţă să spui „Nu"

Descriere:

Prima etapă a exerciţiului: pregătirea individuală (unu la unu). Ridică-te în picioare. Mişcă-ţi capul în toate direcţiile, respiră profund, roteşte-ţi umerii, mişcă braţele,

mâinile, trunchiul, genunchii. Pune-ţi în mişcare tot corpul, cu supleţe şi energie. Apoi, spune pur şi simplu: „Nu", folosindu-te pentru asta doar de voce. Şopteşte, ridică tonul, eventual privindu-te în oglindă. Repetă negaţia, mimând-o de data aceasta doar cu capul, apoi asociindu-ţi şi vocea. Continuă cu umerii, braţele, picioarele. Mai întâi gestual, apoi adăugind mimicii şi vocea (murmurând, strigând), în cele din urmă întreg corpul tău va participa la negaţie, mai întâi în linişte, apoi ca un adevărat ecou al vocii. Nu-ţi fie teamă să-ţi etalezi puterea de a nega în prezenţa altei persoane.

A doua etapă: spune „Nu" unui partener (doi câte doi). Alege-ţi un partener. Aşezaţi-vă faţă în faţă. Spune-l un „Nu" susţinut de întreg corpul. Din ce în ce mai puternic. Apropie-te, strigă, dar nu-l atinge. Haideţi! Împreună! Încearcă să depăşeşti în intensitate vocea celuilalt. Dacă, din întâmplare, vei spune „Da" în loc de „Nu", fă-o cu aceeaşi energie, îţi poţi schimba interlocutorul, încearcă acest dialog mai întâi cu un bărbat, apoi cu o femeie. Observă-ţi sentimentele. Puteţi să apelaţi şi la ajutorul unei eşarfe de ale cărei capete să trageţi cu violenţă atunci când strigaţi „Nu" sau „Da".,

A treia etapă: spune „Nu" în grup. Plimbaţi-vă de-a lungul camerei. De fiecare dată când vă întâlniţi cu altcineva, spuneţi-l „Nu" cu toată energia şi de o manieră adaptată fiecărui partener. Puteţi să vă aşezaţi şi în două cercuri concentrice, de exemplu, femeile la interior, deplasându-se spre dreapta, bărbaţii la exterior, deplasându-se spre stingă. De fiecare dată când întâlneşti un nou partener spune-l „Nu" dacă eşti femeie sau „Da" dacă eşti bărbat. Apoi inversaţi rolurile, în fine, rostiţi „Da" sau „Nu" după cum vă dictează sentimentele de moment.

Număr de persoane: 2-20. Durata: 30 minute.

Suportul material: niciunul. Eventual, o eşarfă mai rezistentă la câte 2 persoane.

XIV.6. D. Trebuie. Eu trebuie. Vreau.

Descriere:

Grupaţi-vă doi câte doi. Aşezaţi-vă faţă în faţă şi priviţi-vă sau/şi chiar atingeţi-vă. Unul dintre voi va începe prin a vorbi celuilalt despre toate „Trebuie.", „Eu trebuie." care i-au fost inoculate de-a lungul timpului, adăugind imediat şi care îi sunt sentimentele actuale. Partenerul se va mulţumi să te asculte pur şi simplu fără să intervină.

Dacă eşti singur, ia o foaie de hârtie şi scrie pe ea două liste, după cum urmează:

Trebuie. Vreau, nu vreau.

Mi s-a zis întotdeauna că. Acum cred că.

Religia îmi spune că. Acum simt că.

Părinţii mi-au spus că. E adevărat că.

Profesorii mi-au spus că. E fals că.

Fii precis şi la obiect. De exemplu: „Când aveam patru ani, am fost bătut de mama pentru că nu dădeam bună ziua fiecărei persoane care ne trecea pragul casei. Acum cred că lucrul acesta mi-a adus unele necazuri, motiv pentru care îmi las copiii să hotărască singuri dacă vor să salute sau nu". Continuaţi timp de 6 minute

Introiecţie

Trebuie, Eu trebuie:

Alegere liberă

Alegerea mea:

Inversaţi rolurile şi repetaţi exerciţiul.

6 minute

Discutaţi doi câte doi (apoi, mai târziu, cu soţul/soţia/terapeutul vostru). Abordaţi toate credinţele

care v-au fost insuflate şi raportaţi-vă în prezent la ele: Dumnezeu, moartea, viaţa, dragostea, educaţia, conformismul, în cea de-a doua coloană, nu vă fie teamă să precizaţi toate îndoielile, aprehensiunile, ezitările voastre cu privire la ele: „Sunt zile în care, privind la toate nedreptăţile la care sunt supus, mă întreb dacă Dumnezeu există cu adevărat" sau „Soţul meu se poartă rău cu mine. Cu toate astea, am adesea nevoie de fidelitatea sa pentru a mă simţi în siguranţă" sau „Mă întreb adesea pentru ce am nevoie să cred în lumea cealaltă" sau „Iubirea aproapelui. Ce concept frumos! Bine, dar celălalt aproape că m-a devorat! ". Lărgiţi paleta de probleme explorându-vă sincer convingerile şi sentimentele din prezent. Dacă aţi descoperit un alt punct de vedere, totul rămâne la propria voastră decizie, dar luaţi-o în condiţiile în care lucrurile vă sunt mult mai limpezi. Con-centraţi-vă atenţia asupra evantaiului de alegeri posibile.

Număr de persoane: singur sau doi câte doi, în grupuri de la 4 la 30.

Durata: 30-60 minute.

Suport material: Mrtie şi creion.

Capitolul XV

Proiecţia şi transferul

XV.2. D. Văd. îmi închipui. simt.

Descriere:

Repartizaţi-vă, după cum credeţi de cuviinţă, câte doi. Aşezaţi-vă faţă în faţă, stând jos sau în picioare şi adresează-l partenerului trei fraze care încep prin cuvintele: „Văd.", „îmi închipui.", „Simt.". De exemplu: „Vad că eşti încruntat, îmi închipui că eşti îngrijorat. Mă simt incapabil să te întâlnesc în starea asta". La rândul său, partenerul va urma aceeaşi procedură. Aceasta se va repeta de mai multe ori şi de

fiecare dată cu altă persoană din cameră.

Retine că tot ceea ce vezi (sau auzi) este obiectiv: este ceva ce observă toată lumea. Ceea ce îţi închipui este deja b interpretare subiectivă care îţi aparţine şi la care ajungi plecând de la constatarea iniţială. Adesea, ea coincide cu părerea celuilalt. Atenţie! „Văd că eşti neliniştit" nu este propriu-zis ceea ce se vede, ci ceea ce-ţi închipui. Corect este: „îţi văd trăsăturile feţei contractate, îmi închipui că-ţi este teamă şi simt că asta mă jenează". Cu alte cuvinte, structura frazelor trebuie să arate cam în felul următor: „Văd." (ceva, un lucru concret, obiectiv), „îmi închipui că tu (ţie) etc.", „Simt (eu simt)." sau „Mă simt.".

Acest exerciţiu se practică, de regulă, cu 4-6 participanţi şi se poate repeta de mai multe ori atunci câhd nu sunteţi decât doi. În fapt, este exact ceea ce faci atunci când întâlneşti pe cineva pe stradă, la lucru sau acasă: vezi, îţi imaginezi, simţi. Exerciţiul îţi va permite să intri în relaţii mai adecvate cu ceilalţi.

La finalul exerciţiului, vă puteţi reuni cu toţii să vă explicaţi unii altora ce simţiţi, să clarificaţi şi să îndreptaţi ceea ce a fost greşit interpretat pe parcursul acestuia.

Numărul de persoane: acest exerciţiu se poate practica în doi vreme de 15-30 de minute, urmând procedeul descris. Se poate practica şi într-un număr mai mare de persoane permanentă a perechilor.

Durata: 15-30 minute. Suport material: niciunul.

De la 4 la 20 – cu schimbarea

XV.4. G. Reînsuşirea proiecţiei

Fă de câteva ori înconjurul camerei. Privește-l cu atenţie pe toţi membrii grupului. Este momentul să-ţt alegi un partener, de preferinţă o persoană pe care o cunoşti vag sau deloc.

După ce ai trecut cu bine de această etapă, așază-te confortabil față în față cu noul tău partener. Este necesară o oarecare distanță între voi, pentru a vă putea privi în întregime. Stabiliți cine este A și cine este B. Ajunși aici, solicitarea mea ar fi să cădeți de comun acord cu privire la alegerea unui terț pe care îl vom numi animator al grupului. Rolul său este de a scrie pe tablă cele 4 fraze principale sau numai începutul acestora, pe care urmează să vi le spun.

Începem: privește-l pe B și rostește o frază care începe cu „Văd.". Apoi, o a doua care începe cu „îmi închipui că.". A treia frază va debuta cu „Asta îmi amintește de." și, în fine, „Simt că." sau „Mă simt.".

Să luăm un exemplu: „Văd că ai sprâncenele încruntate, îmi închipui că ești supărat pe mine. Asta îmi amintește de sprâncenele încruntate ale tatălui meu atunci când mă dojenea, pe vremea când aveam vreo 5-6 ani. Și simt cum mi se face frică, ceea ce mă face să mă enervez". Așadar, „Eu văd. (ceva ce vedeți) ", „îmi închipui că (tu).", „Ceea ce îmi amintește.". Ei bine, tocmai aceasta reprezintă „reînsușirea": ceea ce mi-am imaginat în legătură cu celălalt – este mânios (supărat) pe mine – iau asupra mea ceea ce am spus despre el (ceea ce am proiectat asupra lui): „asta îmi amintește de tatăl meu" și, în sfârșit, acest ceva mă face acum „să mă simt." sau „să simt."

Deci „Văd. (ceva obiectiv) " „îmi închipui că tu." „Asta îmi amintește de." „Simt. sau simt că eu."

Acest exercițiu trebuie să dureze înjur de l-2 minute, A și B fiind pe rând parte activă și parte pasivă. Haideți. Să începem.

2 minute

Dacă primul partener nu a terminat, încheiați și schimbați rolurile: acum va zice B: „Văd.", „îmi închipui că.",

„Asta îmi aminteşte.", „Simt." (tăcere).

Acum, aşezaţi-vă în cerc! Se caută un voluntar! Unul dintre voi va veni în mijlocul cercului, se va aşeza sau nu, dar va avea grijă să fie vizibil pentru toţi membrii grupului. Nu va avea nimic de făcut, nimic de zis. Din acest moment, începem exerciţiul propriu-zis. Fiecare se va perinda prin faţa lui, îl va privi şi va rosti cele 4 fraze („Văd."). Mediatorul va veghea la corectitudinea structurii acestora.

Priveşte cu atenţie. Ceea ce vezi la colegul tău din centrul cercului este vizibil pentru toţi ceilalţi membrii ai grupului. Este ceva obiectiv. Ceea ce îţi închipui este ceva venit doar din interiorul tău. Îţi aparţine, „îţi văd sprân-cenele încruntate, îmi imaginez că eşti furios." Furia este ceva ce-mi aparţine, pentru că celălalt poate doar să pară furios. Cu alte cuvinte, eu sunt cel care „creează" sentimentul mâniei şi o proiectează asupra altuia. Pentru a-l afla adevărata sursă, urmează să o caut: „Oare de cine îmi aminteşte privirea aceasta ce-mi sugerează mânie? ". Aşadar, o căutare în trecut a sursei unui sentiment actual.

În fine, a patra frază, „Ceea ce simt", este ceea ce se întâmplă acum, de fapt ceea ce faci acum: transferi în prezent un setiment venit de altundeva şi de altcândva.

Ajunşi aici, vom modifica un pic schema exerciţiului. Acum, fiecare dintre voi va veni pe rând în faţa persoanei din mijloc, o va privi un timp, apoi va rosti cele patru fraze după care va reveni la locul său. Haideţi.

5 minute

Câte un minut pentru fiecare.

L minut

Aşezaţi-vă în cerc şi ascultaţi. Avem aşadar patru fraze „Văd, îmi închipui." şi o aceeaşi unică persoană căreia i le-aţi adresat fiecare. Ei bine, fiecare dintre voi aţi văzut un alt

lucru. Mai mult, ceea ce aţi văzut nu a fost rodul întâmplării. De fapt, aţi privit „cu premeditare". De regulă, când privim, realizăm deja o selecţie, o selecţie a aspectelor care reprezintă focarele noastre de interes, care evocă o amintire, un sentiment. Unul va vedea părul negru care îi aduce aminte de climatul mediteranean pe care îl adoră. Altul va remarca privirea oblică, deoarece îl caracterizează neîncrederea, sau faptul că este bine îmbrăcat, deoarece e important pentru el etc. Avem cu toţii tendinţa ca asupra unui lucru obiectiv să operăm o selecţie subiectivă, de cele mai multe ori fără a fi conştienţi de acest lucru. Şi astfel este puţin probabil ca în tot grupul vostru să întâlniţi două persoane care să fi vă/ut acelaşi lucru. Dintre cele 30-40 de detalii pe care le-aţi putea observa, veţi alege unul singur, care vă priveşte în mod deosebit. Prezumţia de obiectivitate este astfel destul de serios pusă la îndoială. Exact aşa stau lucrurile atunci când vă întâlniţi cu cineva pentru prima oară. Mai întâi, veţi alege inconştient ceea ce vreţi să vedeţi, într-o a doua etapă, plecând de la observaţia „obiectivă" veţi trage o anumită concluzie subiectivă. Vă veţi închipui că. Operaţi, practic, o a doua selecţie, plecând probabil de la lucrurile pe care vi le evocă faptul „obiectiv". Căci, atunci când priviţi pe cineva, proiectaţi asupra lui ceva din trecutul vostru, care iese la suprafaţă: proiectaţi, aruncaţi în afară, în cea de-a treia etapă, vă reînsuşiţi ceea ce aţi proiectat spre exterior. Căutaţi printre amintirile şi emoţiile voastre ce anume a cauzat această dublă selecţie: în ceea ce vedeţi şi în ceea ce vă imaginaţi.

Pentru a aprofunda mecanismul şi pentru a-l înţelege mai bine, este necesar să-l mai parcurgeţi odată după aceste succinte explicaţii. O altă persoană se va plasa în centru, aşezată sau rămânând în picioare, fără să spună nimic.

Reprezintă un obiect al proiecţiei. Fiecare dintre voi va repeta exerciţiul în faţa acestei persoane: „Văd.", „îmi imaginez că.", „Aceasta îmi aminteşte." „Simt." Animatorul va avea grijă ca fiecare să realizeze exerciţiul în unu sau două minute.

10 minute în fine, un ultim exerciţiu. Alegeţi-vă fiecare câte un partener. Aşezaţi-vă faţă în faţă pe două rânduri paralele, de-a lungul camerei, între voi şi colegii din dreapta, respectiv stânga, este necesară distanţa de l m. între tine şi partenerul direct (cel dispus frontal), trebuie lăsat un spaţiu de vreo 3-4 m. Totul se va desfăşura în tăcere. Priviţi-vă direct în ochi şi căutaţi să fiţi cât mai concentraţi la ceea ce se întâmplă pas cu pas: 1) văd (percepţia), 2) îmi închipui (proiecţia), 3) asta îmi aminteşte (reînsuşirea), 4) simt (sentimentul, transferul) şi din nou văd. Haideţi! În linişte.

L minut

Priveşte-ţi partenerul şi când ai început să te simţi în largul tău, avansează cu jumătate de pas. Reanalizaţi situaţia din această nouă perspectivă spaţială, urmând aceeaşi procedură „Văd.". Continuaţi în acelaşi mod: o nouă jumătate de pas înainte, din nou „Văd." etc.

Dacă simţiţi la un moment dat teamă, retrageţi-vă o jumătate de pas şi încercaţi din nou.

L minut

Ideea este că trebuie să vă apropiaţi de partener în maxim 10 minute.

10 minute

După ce aţi încheiat această etapă, aşezaţi-vă confortabil faţă în faţă şi împărtăşiţi-vă sentimentele pe care le-aţi încercat de-a lungul exerciţiului.

3 minute în fine, adunaţi-vă cu toţii în cerc pentru ultima etapă. Animatorul va da cuvântul oricui doreşte să-şi

relateze proaspăta experienţă şi, de asemenea, cum „trăieşte" în viaţa sa cotidiană proiecţia şi reînsuşirea. Tot animatorului îi revine rolul de a sublinia ce anume este proiecţie şi ce anume este reînsuşire.

15 minute

Număr de persoane – de la 4 la 20. Durata: 45 minute până la 60. Suport material: niciunul.

XV.12. D. Proiecţia: îmi închipui că, tu. ceea ce crezi tu despre mine este.

Descriere:

Ridicaţi-vă. Plimbaţi-vă prin cameră. Alegeţi încă doi parteneri, de preferinţă persoane pe care nu le cunoaşteţi sau abia le-aţi cunoscut. Observă dacă din acest moment tu eşti cel care preia iniţiativa sau dacă o laşi altuia. După ce v-aţi constituit grupul de trei, alegeţi-vă un loc în cameră. Decideţi cine va fi numărul 1,2,3. Numărul 3 (numărul 2 dacă nu sunteţi decât doi) va lua o hârtie şi un creion şi va nota ceea ce va auzi. Ceilalţi doi se vor plasa faţă în faţă. Primul vorbeşte, cel de-al doilea ascultă.

Prima etapă: „îmi închipui că tu. "

Tu, numărul 1, îi spui numărului 2 tot ceea ce îţi închipui în legătură cu persoana sa: lucruri care pot fi adevărate sau nu („îmi închipui că eşti străbătut de gânduri negre") sau lucruri care îi vor suna din cale-afară de ciudat. Precizează-l tot ceea ce bănuieşti. De exemplu: „îmi închipui că eşti înnebunit după dans" sau „Bănuiesc că eşti singur la părinţi" sau „îmi închipui că-ţi place muzica clasică", „Bănuiesc că ai înjur de 20-30 de ani", „Bănuiesc că-ţi face plăcere compania mea". Haide. Spune tot ceea ce îţi trece prin cap. în acest timp, observatorul notează, celălalt partener al tău ascultă, în timp ce vorbeşti, analizează-ţi partenerul. Parcurge-l fiecare trăsătură, din cap până-n

picioare, în suprafaţă şi în profunzime. Simte-te liber să-l examinezi ca şi cum ai avea în faţă o statuie, încearcă să-l descifrezi caracterul, dacă se simte bine în corpul său, dacă este căsătorit sau logodit, activ sau pasiv, dacă îi place cinematograful sau teatrul. Haide, „îmi imaginez că." Fără să te opreşti.

10 minute

A doua etapă, „Ceea ce-ţi închipui tu despre mine este că. " Tu, numărul l, îţi continui explorarea. Obiectul: ceea ce-şi imaginează numărul 2 în legătură cu tine. De exemplu: „îţi închipui că sunt un prost, că mi-e teamă de ceilalţi, că am 35 de ani, că ar trebui să mă îmbrac altfel". Observatorul va scrie aceste fraze. Haide!

10 minute

După scurgerea celor zece minute, vă puteţi opri. Este momentul ca observatorul să repete prima frază (proiecţie) rostită şi numărul 2, care ascultă, să-şi exprime acordul, sentimentele, să confirme sau să infirme ceea ce a spus partenerul. După fiecare frază, numărul l va exprima ce anume îi evocă constatarea făcută. De exemplu: „«îmi închipui că îţi place muzica clasică» îmi aminteşte de tatăl meu care avea aceeaşi expresie a feţei cu a ta şi care iubea această muzică". Sau: „«Crezi despre mine că sunt un prost» îmi aminteşte de faptul că eu însumi gândesc acest lucru despre mine şi că tatăl meu mă critica adesea când aveam un eşec". Aşadar: observatorul (numărul 3) repetă o afirmaţie făcută; ascultătorul (numărul 2) confirmă sau infirmă; „proiectorul" (numărul 1) îşi reînsuşeşte.

În sfârşit, observatorul îşi comunică opiniile cu privire la relaţia stabilită între cei doi interlocutori: s-au aflat adesea „în contact"? Rareori? Ce anume a evitat?

2 minute în etapele următoare veţi schimba rolurile

astfel încât să parcurgeţi cu toţii cele trei ipostaze posibile: vorbitor, ascultător, observator.

Număr de persoane: de la 3 la 15 în subgrupe de câte 3 sau chiar două persoane.

Durata: 30-45 minute pentru fiecare rotaţie. Suport material: carnetul şi un creion.

XV.20. G. Proiecţie şi mângâiere

Descriere în cele ce urmează va trebui să analizaţi interacţiunea dintre mângâierea pe care o primiţi de la o altă persoană, intenţia pe care se „întemeiază" aceasta şi imaginea pe care v-o faceţi în legătură cu ea.

Cineva spunea că n-ar suporta cu niciun chip să fie „îngrămădit" de mai mulţi bărbaţi. Culcat pe burtă, bărbatul nostru a fost masat de şase femei care, la rândul lor, au fost schimbate una câte una de alţi 6 bărbaţi. După 15 minute, femeile şi-au reluat locurile iniţiale. Subiectul a găsit că este minunat să fii masat de femei. Mai ales de şase.

Este un experiment plin de învăţăminte şi vom încerca să-l reeditǎm – ca esenţă, nu şi ca formă – în exerciţiile următoare.

Pentru început, vă veţi împărţi în grupuri de câte trei şi vă veţi aşeza în aşa fel încât să nu fiţi expuşi influenţelor grupurilor vecine. Decideţi cine este A, B şi C. începeţi apoi să vă priviţi unii pe alţii. A îl va privi în ochi pe B pentru un moment. Rămâneţi pe poziţii oricare ar fi sentimentele care vă traversează. B îl va privi pe C. Observaţi cum este să fii privit de altul. C îl priveşte pe A.

În exerciţiul următor, A este „donator", B şi C sunt „primitori".

A îl va mângâia, îl va atinge pe B într-un anumit fel – după cum va simţi în acel moment – timp de 5-l0 secunde. Apoi A va face exact acelaşi lucru cu C, Odată încheiat acest

ciclu, B va spune ce a simţit la mângâerea lui A. Apoi vine rândul lui C să exprime acest lucru. Observaţi – plecând de la premisa că mângâierea a fost identică – dacă nu cumva a fost recepţionată în mod diferit. Comparaţi răspunsurile., • 2-3 minute

Reluaţi exerciţiul. A îl va mângâia pe B, apoi pe C. Diferenţa constă în aceea că cei doi vor avea de această dată ochii închişi.

30 secunde

Deschideţi apoi ochii şi comentaţi diferenţa dintre prima şi a doua mângâiere, diferenţa dintre B şi C, cu alte cuvinte, calitatea noastră de receptori.

2 minute

Să trecem acum la următoarea etapă, care se va derula la fel, doar că B îi va mângâia acum pe A şi C cu ochii deschişi.

30 secunde

A şi C vor trebui să-şi împărtăşească trăirile cu B, sesizând diferenţa pe care au resimţit-o în calitate de receptor.

L minut

Reluaţi acelaşi exerciţiu: B îi mângâie pe A şi C, care primesc cu ochii închişi exact aceeaşi mângâiere de mai înainte.

30 secunde împărtăşiţi-vă trăirile pentru a descoperi care este partea voastră de influenţă în modul de receptare a mângâierii.

L minut

Acum este rândul lui C să ofere aceeaşi mângâiere partenerilor săi, cu ochii deschişi.

30 secunde

A şi B îşi vor spune impresiile.

L minute

C oferă exact aceeaşi mângâiere celor doi, care sunt'cu ochii închişi.

30 secunde împărtăşiţi-vă trăirile.

L minut

Acum, veţi trece la o etapă mai dificilă şi mai rafinată. A închide ochii, B îl mângâie 5-l0 secunde, vreme în care C este martor atent al acestui proces. Apoi C va încerca să redea exact aceeaşi mângâire lui A. A se află încă cu ochii închişi când unul dintre cei doi (B sau C) va repeta mângâierea. A va trebui să ghicească (va deschide ochii) cine l-a atins ultima oară şi să explice ce anume l-a determinat să creadă asta.

L minut

Plasaţi-vă acum la distanţa de un braţ unul de celălalt. A închide ochii, iar B sau C îl va mângâia de o manieră nouă, vreme de 5-l0 secunde, după care îşi va relua locul. A va trebui din nou să ghicească sursa mângâierii şi să explice cum a ajuns la această concluzie.

L minut în prezent B se plasează în faţa lui A şi a lui C şi închide ochii. A sau C mângâie, B urmează să îşi exprime părerea.

2 minute în fine, C, plasat în mijloc, va face acelaşi lucru.

2 minute

Treceţi la etapa următoare: A se întinde pe spate, ţinând ochii închişi. B şi C se plasează de o parte şi de alta a lui A. în genunchi, unul dintre ei va începe să îl maseze pe A, iar celălalt îl va imita de cealaltă parte a corpului lui A, vreme de 30 secunde. Aşadar, unul conduce, iar celălalt îl urmează. Ţinând încă ochii închişi, A va observa ceea ce simte în partea dreaptă, respectiv stingă a corpului în timpul masajului.

30 secunde

Mai aveţi încă 5 secunde. Acum, A, ţinând în continuare ochii închişi, va spune ce a simţit partenerilor: ce a simţit în partea stingă, în cea dreaptă, care a fost diferenţa şi cine l-a-măngâiat de o parte şi de alta.

L minut în fine, A şi-a încheiat evaluarea şi deschide ochii pentru a verifica. Aceasta permite lui B şi C să-şi verifice la rândul lor calitatea masajului.

Schimbaţi rolurile. Este rândul lui B să se întindă cu ochii închişi. Acum, A şi C se vor aşeza în genunchi de o parte şi de alta a colegului lor. Unul va fi cel cu iniţiativa, celălalt urmându-l. Procedaţi ca mai înainte, 30 secunde încheiaţi. B va evalua, cu ochii închişi, masajul primit în cele două părţi ale corpului, încercând să ghicească şi autorii.

L minut încheiaţi cu evaluarea în maximum 5-l0 secunde., B va deschide ochii pentru a-şi verifica afirmaţiile. Schimbaţi iarăşi rolurile. Acum C se va culca în mijloc cu ochii închişi. A şi B îl masează.

30 secunde

C evaluează ţinând în continuare ochii închişi.

Î minut în fine, a sosit şi momentul evaluării. Veţi discuta în cadrul grupului tot ceea ce aţi simţit de la începutul exerciţiului şi până la acest moment, dacă aţi identificat corect cine este autorul masajului, dacă aţi avut un contact corespunzător cu partenerii dvs. Dacă nu s-a întâmplat aşa, este din cauză că vă concentraţi mai mult asupra propriilor voastre aşteptări sau temeri decât asupra realităţii celuilalt şi pentru că faceţi diverse proiecţii plecând de la mângâierile pe care le primiţi, începeţi prin a-l evalua pe A care îşi va face propria autoevaluare, în vreme ce B şi C o vor realiza pe a lor în ceea ce-l priveşte pe A.

2 minute

Acum este rândul lui B, apoi al lui C, fiecare.

2 minute lată-ne ajunşi şi la ultima etapă. Adunaţi-vă în grupuri de câte 4, 5 sau 6, în ordine alfabetică. Unul dintre voi se va aşeza în faţa tuturor celorlalţi, care vor fi dispuşi în cerc. Cel care va dori să fie „donatorul" mângâierii va ridica mâna spre a-şi face cunoscută intenţia. Din acest moment, ceilalţi închid ochii, iar „donatorul" va trece pe la fiecare mângâindu-l identic, vreme de câteva secunde.

T l minut

Observaţi cum se simte mângâierea primită: tandreţe, invitaţie, iritaţie, plictiseală, tristeţe. Când totul se va termina, explicaţi ce aţi simţit fiecare. Observaţi diferenţele de percepţie dintre voi şi vecinii voştrii.

2 minute

Realizaţi acest exerciţiu cu fiecare în parte.

5 minute

După ce aţi realizat şi acest lucru, aşezaţi-vă în semicerc în jurul unui nou voluntar care. va închide ochii. Dintre voi se vor alege două persoane care, una după alta, îl vor mângâia identic.

30 secunde

Ocupaţi-vă din nou locurile. Cel din mijloc va deschide ochii şi va spune cine anume l-a mângâiat şi de ce.

Reluaţi exerciţiul. Fiecare se va aşeza la rândul lui în mijloc şi va primi cu ochii închişi aceeaşi mângâiere de la două persoane diferite; va trebui să ghiciţi de la cine a venit şi de ce.

10 minute

Aşezaţi-vă în cerc şi analizaţi tot ceea ce s-a petrecut de la începutul exerciţiului şi până acum. Evaluaţi-vă calitatea de donator sau de primitor de mângâiere.

Număr de persoane: 5-20. Durata: 60-l00 minute.

Suport material: niciunul.

Capitolul XVI

Evitarea

XVI.2. G. Te evit: şi eu şi ceilalţi

Descriere:

Acest exerciţiu este inspirat de o meditaţie orientală. Pentru a fi fericiţi, în armonie cu ceilalţi, este necesară atingerea unui echilibru între tine şi lumea din jur. Acordându-ţi o prea mare importanţă („Eu şi numai eu, după mine, potopul"), mai devreme sau mai târziu rişti să rămâi izolat, ba chiar să inspiri reacţii agresive.

La celălalt pol se situează grija excesivă: „Ceilalţi înainte de toate". Este vorba despre persoane a căror principală misiune în viaţă se află sub semnul prescripţiei parentale „fă plăcere", în această categorie intră mama care se sacrifică pentru copiii ei şi mântuitorii de profesie care sfârşesc prin a deveni ei înşişi victime.

Pentru a verifica dacă, ocupi o poziţie de mijloc între cele două extreme, te poţi raporta la zona intermediară a relaţiilor interpersonale, adică la persoanele cu care eşti în relaţii apropiate: familia, colegii, prietenii, iar în cazul de faţă, membrii grupului, împrăştiaţi-vă prin cameră. Vă propun să vă accentuaţi „eu-l" instalându-vă cât mai confortabil, cu ochii închişi, în următoarele 10 minute vă veţi pronunţa numele în toate modurile posibile. Observaţi ce se întâmplă atunci când vă interpelaţi singuri. Observaţi dacă vă afirmaţi „eu-l" cu forţă sau încercaţi să vă ascundeţi după alţii, tăcând.

10 minute

Este momentul să te opreşti. Deschide ochii şi aruncă o privire înjur. Care sunt persoanele a căror privire o eviţi? Cum se face că de unii te simţi apropiat, în vreme ce alţii te

determină să-l eviţi, să te distanţezi de ei? Analizează-ţi aşadar poziţia în relaţiile interpersonale. Ce se întâmplă oare în mintea ta: ce vor să exprime toate aceste priviri care te scrutează? Priveşte-l pe toţi cu atenţie şi identifică-l pe cei pe care ai tendinţa să-l eviţi.

4 minute

Abordează apoi fiecare persoană din grup pe care ai simţit nevoia s-o eviţi, să fugi de ea, fiecare persoană este importantă pentru tine. Gândeşte-te că vine un moment în viaţa fiecăruia când trebiiie să ne dezvăluim în faţa persoanelor apropiate, cu care de altfel ne simţim bine. Opreşte-te cu precădere asupra acelor persoane care sunt importante pentru tine, care te marchează în mod pozitiv sau negativ. Discută cu fiecare membru al grupului în parte şi explică-l: „te evit pentru că." sau „te caut pentru că.".

10 minute

Număr de persoane: 6-20. Durata: 45 minute. Suport material: niciunul.

Capitolul XVII

Confluenţă – Simbioză

XVII.2. S. Eu şi rolurile mele

Descriere: înscrie în pătratul de mai jos diversele aspecte ale personalităţii tale:

T sau M: tu, ca tată sau mamă (importanţa pe care o acorzi copiilor tăi)

Pr: tu, ca profesionist

F: tu, ca fiu sau fiică (importanţa pe care o acorzi părinţilor tăi)

P: tu, ca prieten

?: tu, ca persoană în afara rolurilor pe care le joci (înscrie iniţialele prenumelui tău)

S: tu, ca soţ (ie) (importanţa pe care o acorzi

partenerului tău de viaţă)

?: tu, într-o altă dimensiune într-o primă etapă, analizează-te aşa cum eşti la momentul de faţă. Apoi, reprezintă fiecare dimensiune a personalităţii tale printr-un cerc a cărui mărime şi poziţie depind de percepţia ta actuală, în ordinea priorităţilor. începe cu aspectul care ţi se pare cel mai important şi reprezintă-l prin intermediul unui cerc mare în mijlocul pătratului. Apoi desenează şi celelalte aspecte ale tale, reprezentându-le prin intermediul unor cercuri de mărimi diferite, în funcţie de importanţa pe care o acorzi fiecăruia. Va rezulta un amalgam de cerculeţe (având fiecare scrisă în interior litera corespunzătoare rolului reprezentat), unele mai mari, altele mai mici, centrate sau marginale, adesea intersectându-se.

După ce ai terminat, examinează-ţi „portretul" şi reflectează: ţi se pare satisfăcător? Sau disproporţionat? Cât de mult? Ce doreşti să modifici? Încheie acest prim pătrat înainte de a citi ce urmează.

Într-o a doua etapă, surprinde-ţi evoluţia în timp trasând succesiv trei schiţe în cele trei pătrate de mai jos. Desenează în pătratul din mijloc schema realizată anterior. La stânga, te vei reprezenta pe tine cel de ieri, iar la dreapta pe tine cel care vrei să devii mâine.

În pătratul de dedesubt, schiţează portretul partenerului de viaţă, aşa cum îţi apare el acum, cu rolurile sale. De exemplu, armonia este dificil de realizat în condiţiile unui cuplu format din persoane egocentrice ca soţi şi ca indivizi.

Tu, cel de ieri

Tu, astăzi

Tu, cel de mâine

Partenerul de viaţă, astăzi

Arată această schemă altcuiva, unui apropiat. Cere-l să-ţi spună cum te percepe el. Comparaţi, discutaţi, reflectaţi asupra celor două modalităţi de percepţie. Dacă diagrama ta este diferită de cea pe care a făcut-o partenerul tău, este clar că eşti o persoană puţin transparentă, cel puţin pentru el, sau eşti lipsit de clarviziune când este vorba de propria ta persoană. Dacă desenele voastre se aseamănă, probabil că sunteţi într-o relaţie de empatie sau congruenţă.

O dispunere considerată de obicei satisfăcătoare este cea în care centrul este ocupat de tine ca persoană. Celelalte cercuri, corespunzând rolurilor tale în relaţie cu ceilalţi, sunt mai mici şi gravitează în jurul cercului central.

Număr de persoane: singur sau cel mult trei.

Durata: 30-60 minute.

Suport material: carnet şi creion.

X VII. 10. S. Reducerea dependenţelor

Aşază-te cât mai confortabil. Pentru început, îţi recomand să identifici o dependenţă pe care doreşti să o înlături. De exemplu: dependenţa de alcool, de ţigări, de droguri; eventual, dependenţa de un medicament inutil sau faţă de televizor. Poate fi şi cazul unei dependenţe faţă de telefon sau de nevoia obsedantă de a cumpăra, de a merge cu maşina sau faţă de o persoană apropiată sau decedată.

30 secunde

Acum, după ce ai identificat o atare dependenţă, este momentul să intri uşor în starea de transă reîntâlnindu-te pe tine. Alegeţi un punct neutru din încăpere, aflat în faţă, asupra căruia să te concentrezi. Plecând de la acesta, cuprinde cu privirea obiectele care-l înconjoară.

Forma sau formele acestora, culorile, relieful, clar-obscurul – şi aceasta cuprinzând din ce în ce mai mult spaţiul, până la dimensiunea maximă a orizontului tău

vizual, încă privind punctul de pornire, imaginează-ţi că acesta începe să se apropie de tine şi începe să-ţi încrucişezi privirile. Nu scăpa din vedere nici fundalul. Vezi dublu, cu ochii încrucişaţi, din ce în ce mai mult, datorită concentrării asupra punctului care se apropie, în momentul în care acesta a ajuns chiar pe frunte. închide ochii. Priveşte de acum în interiorul tău ca şi cum ai călători prin propriul tău corp.

Procedează exact la fel cu sunetele. Ascultă-le mai întâi pe cele din exteriorul camerei, apoi pe cele interioare. Eşti mereu însoţit de vocea mea care îţi vorbeşte. Ascultă-ţi zgomotul arterelor care zvâcnesc, în acelaşi timp cu bătăile inimii. Un zgomot prezent în interior, dar pe care nu-l percepem aproape niciodată. Devii conştient de propria ta deglutiţie, de propria ta respiraţie. Simţi temperatura la nivelul pielii, căldura hainelor, punctele de sprijin ale corpului, îţi simţi spatele, braţele aşezate pe cotiere sau pe genunchi, fesele şi coapsele, picioarele aşezate pe podea. Devii conştient de tine însuţi, de propriul tău corp. Concentrează-te asupra respiraţiei, fără s-o modifici. Sesizează modul în care realizezi procesul respiratoriu: începând cu partea superioară a pieptului, continuând cu baza şi apoi cu abdomenul. Simţi bătăile inimii şi ale arterelor la nivelul braţelor şi picioarelor? Sesisează dacă muşchii îţi sunt contractaţi sau destinşi. Nu modifica nimic în starea lor de fapt. Pur şi simplu, devii conştient de tine însuţi.

Analizează iarăşi dependenţa asupra căreia ai hotărât anterior să te concentrezi sau prima care îţi trece prin minte. Simte, vizualizează mecanismul prin care se produce această dependenţă, procedeul prin care se creează şi se realimentează.

2 minute închipuieşte-ţi cum vor sta lucrurile peste 6

luni, dacă tu vei continua să rămâi la fel de dependent de acel lucru sau persoană. Situaţia se poate agrava. Cât de sănătos vei fi în viitor şi ce relaţii vei putea să ai cu acea persoană? Va fi prezenţa ei la fel de puternică?

2 minute închipuieşte-ţi care va fi situaţia peste doi ani dacă starea de dependenţă continuă. Gum ţi-ai caracteriza starea de sănătate dacă vei rămâne prizonierul aceleiaşi dependenţe? Cum va arăta relaţia ta cu o persoană sau un lucru de care eşti dependent?

3 minute

Analizează acum reversul situaţiei. Ai eliminat dependenţa şi de atunci au trecut şase luni. Să zicem că ai renunţat la dependenţa de o anumită persoană. Acum te poţi bucura cu adevărat de o relaţie corespunzătoare. Sau poţi să bei şi să fumezi fără să-ţi faci rău.

Încearcă să vezi cum vei fi peste şase luni, pe măsura reducerii dependenţei (faţă de o persoană sau faţă de un lucru) concomitent cu creşterea autonomiei tale decizionale. Devenind autonom, tu eşti cel care trasează liniile dezvoltării. Poţi să menţii sau nu relaţia. Cum va fi peste şase luni, dacă-ţi reduci dependenţele?

2 minute

Imaginează-ţi toate posibilele consecinţe care ar putea decurge de pe urma acestei decizii de reducere a dependenţei în cazul în care au trecut doi ani de când ai luat această decizie. Imaginează-ţi detaliile reducerii acestei dependenţe.

3 minute

Suntem la finalul exerciţiului. Ţine în continuare ochii închişi. Având schema, poţi acum să refaci exerciţiul de unul singur, ori de câte ori te afli în aceeaşi situaţie. La fel, poţi să reiei exerciţiul când simţi că eziţi între două soluţii. Soluţiile

luate pot fi două sau trei: le vei examina peste şase luni sau peste doi ani, în cel mai bun, respectiv, mai rău caz. Ascultă-mi cu atenţie vocea care te însoţeşte şi care te va ajuta să ieşi din transă. Voi număra descrescător de la cinci la unu. Când voi ajunge la unu, vei reveni în prezent, vioi şi relaxat.

Cinci: Vocea mea răsună puternic pentru tine. Acum poţi auzi zgomotele exterioare.

Patru: îţi simţi corpul greu în fotoliu.

Trei: Simţi temperatura aerului la nivelul corpului.

Doi: Respiri profund şi te întinzi.

Unu: Deschizi ochii. Ai revenit la realitate.

Număr de persoane: singur sau în grup. Timp: 30-45 minute. Suport material: niciunul.

SFÂRŞIT